畅销全球15年 强力席卷中国

WHO WILL CRY WHEN YOU DIE

LIFE LESSONS FROM THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI





ROBIN SHARMA

“卖掉法拉利的高僧”系列

生命尽头，谁将为你哭泣

以终为始的人生智慧

[加]罗宾·夏玛◎著　罗成◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

畅销全球15年 强力席卷中国

WHO WILL CRY WHEN YOU DIE

LIFE LESSONS FROM THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI



ROBIN SHARMA

"卖掉法拉利的高僧"系列



生命尽头，谁将为你哭泣

以终为始的人生智慧

[加]罗宾·夏玛◎著　罗成◎译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

WHO WILL CRY WHEN YOU DIE

LIFE LESSONS FROM THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI

"卖掉法拉利的高僧"系列

生命尽头，谁将为你哭泣

以终为始的人生智慧

[加]罗宾·夏玛◎著　罗成◎译





浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信公众号号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编QQ一起读书

QQ号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

1、 历届茅盾文学奖获奖作品

2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜

3、 25岁前一定要读的25本书

4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著

5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著

6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本

7、 30个领域30本不容错过的入门书

8、 这20本书，是各领域的巅峰之作

9、 这7本书，教你如何高效读书

10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

更多书单，请关注微信公众号：一种思路



版权信息

本书仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。如对本书有兴趣，请购买正版书籍。任何对本书籍的修改、加工、传播自负法律后果。

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 获得上百个书单 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：http://www.ireadweek.com 如于某种原因，经常换网址 如果打不开，可以qq联系我

本书纸版由浙江人民出版社于2012年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：生命尽头，谁将为你哭泣以终为始的人生智慧

著者：（美）罗宾·夏玛

字数：173000

电子书定价：18.99美元

the MONK who sold his FERRARI

“我一个周末就读完了这本书，但是它改变了我的一生。”

这句话出自英格兰橄榄球国家队中卫威尔金森。

2003年他助力英格兰国家队夺得世界杯冠军，这一壮举被永载史册，

然而这位功勋球员随后的职业生涯一波三折，饱受伤病困扰，

身心俱疲，被迫离开国家队1169天之久。

蛰伏3年后，威尔金森复出，随即勇夺六国赛“得分王”称号。

让威尔金森重获新生的就是《卖掉法拉利的高僧》。

"If you
don't act on
life,
life has
a habit of
acting on you."





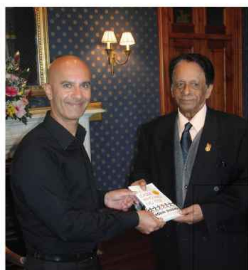
2012年5月9日，在“终极成功峰会”（The Success Summit）为数千名观众演讲

“There is nothing noble about being superior to some other person. True nobility lies in being superior to your former self.”

罗宾·夏玛的传奇

《卖掉法拉利的高僧》的作者罗宾·夏玛是个传奇人物，他是世界顶级私人心灵导师、杰出的领导力大师，他的粉丝遍布各行各业，其中不乏皇室成员、国家元首、名流巨子。诺贝尔和平奖获得者图图大主教、约旦公主哈雅、以色列总统佩雷斯、摇滚巨星邦·乔维、巴萨球星普约尔、国际影星杨紫琼、知名艺人伊能静，都是他忠实的读者，而微软、通用电气、耐克、联邦快递、IBM这样的世界500强企业也竞相邀请他为自己的员工培训、演讲。

在知名网站 www.leadershipgurus.net 举办的领导力调查中，夏玛位列第二。与吉姆·柯林斯、杰克·韦尔奇、史蒂芬·柯维、肯·布兰佳、沃伦·本尼斯、汤姆·彼得斯、约翰·麦克斯韦尔等大师齐名。



与毛里求斯总统贾格纳特合影



从影响身边的人到影响世界

夏玛的人生故事之精彩，丝毫不逊色于他的那些知名粉丝们，他毕业于加拿大达尔豪斯大学法学院，是一名优秀的诉讼律师，然而他的梦想是为更多人的生活带来改变，而不仅仅是做他们的委托律师。

十几年前，夏玛自费出版了自己的第一本书，书稿的编辑是他的妈妈，影印装订是在城里的金考复印店完成的，2000本书就储存在自家的厨房里。新书发布会时，只来了23个人，其中21位是他的家人。直到哈珀柯林斯出版集团时任总裁在书店发现了正在签售推销的夏玛，随后的故事就像现代版的灰姑娘，而水晶鞋就是《卖掉法拉利的高僧》。该书全球销量超过600万册，有60多个国家和地区引进版权，更是在多个国家书写了图书销售的新篇章。

《卖掉法拉利的高僧》是以色列历史上第5大畅销书；雄踞印度畅销书排行榜前10位达两年之久；亦是土耳其历史上销售速度最快的图书；在日本、西班牙、英国、迪拜、墨西哥、新加坡、波多黎各销售也异常火爆。

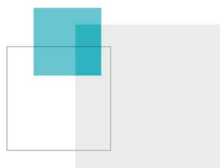


与维珍集团总裁布兰森激情对谈

追寻高质量的人生

夏玛这位精力充沛的筑梦者不仅写书，还担任教育服务机构夏玛领导力国际公司的CEO，并参与创办网站www.960vets.com，帮助美国退伍军人成功地重新融入平民生活。他还是名摇滚歌手，英俊的外表和儒雅的气质让他成为橙色唱片公司的签约艺人（你可以在www.robinsharma.com上看到美国有线电视新闻网关于他的视频）。他那极具吸引力的语言表达和人格魅力感染着万千听众，是一位不折不扣的职业演说家。

从自费出书到百万热销，从优秀诉讼律师到顶级心灵导师——夏玛用自己的人生告诉你，去为自己的梦想而活！





为热心读者签名寄语

By Robin SHARMA

the 8 唤醒心中的领导者1 个拼图



1. 视野决定未来

目标是世界上最有效的激励因素。

2. 用脑管理，用心领导

得到珍爱和理解是人类最深刻的渴望之一。

3. 定期奖励，充分认可

伟大的领导者都是伟大的老师。

4. 放任变革

变革是世界存在的方式。

5. 专注有价值的事

做事的艺术在于知道哪些事不需要做。

6. 领导者领导自我

所有领导力都源自内心。

7. 视所有人所能视，想无人所能想

创建一个“思想的运动场”。

8. 将领导力与贡献相连

生活的意义在于有意义地生活。

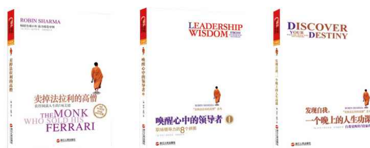


“卖掉法拉利的高僧”系列

《卖掉法拉利的高僧》

《唤醒心中的领导者1》

《发现自我，一个晚上的人生功课》



《生命尽头，谁将为你哭泣》

《唤醒心中的领导者2》

《你喜欢怎样的自己》



赞誉

力荐“卖掉法拉利的高僧”系列的知名人士有：

杨紫琼、伊能静、畅销书《牧羊少年奇幻之旅》作者保罗·柯艾略、畅销书《心灵鸡汤》合著者马克·维克多·汉森、棒球明星卡洛斯·德尔加多、畅销书《销售中的心理学》作者博恩·崔西、《成功》杂志已故出版人斯科特·德加莫、畅销书《生活简单就是享受》作者伊莱恩·詹姆斯、《因为懦弱，所以勇敢》作者乔·泰伊、Karat国际咨询公司总裁乔治·威廉斯。

知名媒体及机构有：

《埃德蒙顿日报》、《金斯顿辉格标准报》、《卡尔加里先驱报》、《投资管理者》杂志、《哈利法克斯每日新闻》、《纪事先驱报》、《渥太华市民报》等。

夏玛将指导你找到真实心灵自我中最重要、最有意义的一部分，而不会为物质财产所迷惑。

杨紫琼

国际著名影星

读罗宾·夏玛的《和尚卖了法拉利》，记下一句话送给自己：“危机”这个词，前一个字代表“危险”，后一个字代表“机会”。当心中有危机感时，我们往往只看见“危”却遗忘了“机”。于是我们陷在“危”的情绪里，却没有沉静下来看见，强大的生命时机正悄然来临。

伊能静

知名艺人

一个给人启迪、使人愉悦的迷人故事。

保罗·柯艾略

畅销书《牧羊少年奇幻之旅》作者

本书非常令人感动，它会让你受益终生。

马克·维克多·汉森

畅销书《心灵鸡汤》合著者

一本优秀的著作，一种激励人心的观点。

卡洛斯·德尔加多

棒球明星

本书将带领你在个人发展、个人成效和人生幸福领域，展开一场精彩、有趣而新奇的冒险，书中包含的智慧宝藏将为每个人带来丰富人生、提升人生的机会。

博恩·崔西

营销大师、畅销书《销售中的心理学》作者

罗宾·夏玛向所有人传达了一条重要信息，一条可以为我们的人生充电的信息。在这个狂热的年代，他撰写了一本独一无二的个人价值实现手册。

斯科特·德加莫

《成功》杂志已故出版人

罗宾·夏玛创作了一段醉人的故事，将经典的转型工具融入简单的生活哲学之中。本书既能改变你的人生，也能让你获得身心愉悦的享受。

伊莱恩·詹姆斯

畅销书《生活简单就是享受》作者

本书为人生中的重大问题指明了希望之光的方向。

《埃德蒙顿日报》

“卖掉法拉利的高僧”系列图书大有裨益，值得一读……本书能帮助读者适应当下这个竞争激烈的社会。

《金斯顿辉格标准报》

每个人都能从中受益的简明智慧。

《卡尔加里先驱报》

本书可被视为个人发展领域的《富有的理发师》。其中关于人生重要课题的深刻见解和思想，能为我们的日常生活带来更多的平衡、控制力和成效。

《投资管理者》

一笔宝藏！可谓成功与幸福的优雅而强大的公式。罗宾·夏玛抓住了各个时代的智慧，并将其与现今这个动荡的年代联系在一起，令我不忍释卷。

乔·泰伊

《因为懦弱，所以勇敢》作者

实现个人潜力的简明规则。

《哈利法克斯每日新闻》

夏玛为读者指引了个人启迪的方向。

《纪事先驱报》

一个美妙的寓言，揭示了一连串提升人生质量的简单而独具说服力的思想。我会向我所有的客户推荐这本书。

乔治·威廉斯

Karat国际咨询公司总裁

罗宾·夏玛提供了在精神道路上自我实现的指南。

《渥太华市民报》

本年度最优秀的商业著作。

《收益》（*Profit*）

加拿大权威商业杂志

信息量非常丰富，简单易读，十分有帮助……我们已经为管理团队和店面营业员推荐了此书，他们的反馈是：非常有用。

大卫·布卢姆

加拿大Shoppers Drug Mart公司首席执行官

罗宾·夏玛用一种清新直白的方式，为如今最为紧迫的领导力问题给出了强大的解决办法。在商界人士被各种行业术语淹没的今天，这样一本书让人耳目一新。

伊恩·特纳

加拿大天弘集团学习中心经理

本书是一座蕴藏着智慧和常识的金矿。

迪安·拉里·塔普

美国西安大略大学理查德·艾维商学院

这是一本了不起的书，能帮助商界人士实现更有成效的领导生活与个人生活。

吉姆·奥尼尔

加拿大伦敦人寿保险公司区域销售部运营总监

高僧为人们指出了在商业生活中寻找平衡的方法……本书很有用处。

《多伦多之星报》

夏玛的使命是为读者提供深刻的思想，帮助他们成为富有远见的领导者，并将公司转型成为能在这一变革时代取得成功的组织。

《促销》杂志

夏玛将东西方伟大哲学家的智慧融会贯通，并将其应用在商业世界。

《自由》杂志

中文版序 为自己的梦想而活

“卖掉法拉利的高僧”系列丛书即将在中国出版，能够写下这篇序言，和大家分享这套丛书的故事，我深感荣幸！

每一个伟大的梦想都有一个不太惊天动地的开始。我的梦想（和大家分享那些改变了我人生的想法、策略以及日常方法）始于自费出版一本小书。那是很多年以前，我还是个事业成功但精神空虚的律师，我拼命努力奔向“成功”，却渐渐丢失了自己。后来我才发现，应该按照自己的想法潇洒自如地生活。任何人都不想在生命的尽头才意识到，这一生都是在为实现别人的梦想而活，却因此丢失了真实的自我。于是我决定做出改变，白天做法律方面的工作，晚上就静下心来写书。但当时没有出版社看好我的书，我就自己出钱，在复印店里一本一本地印。

经过几个月的努力，我终于出版了自己的第一本书：《卖掉法拉利的高僧》。我把它拿到公共服务社和集市上卖，在新书研讨会上向人们介绍其中关于希望和幸福的那些激励人心的故事。一箱箱的书码放在我的小公寓里，在面积不大的餐厅里筑起了一道墙。

一开始，人们都嘲笑我，认为它能卖好的可能性几乎为零。但是，我仍然充满热情地追求我的目标：帮助大家开发个人潜能，让人们拥有成功且意义非凡的人生。步履维艰时，我也曾想过放弃，回归体面的律师工作和舒适安逸的生活。但是，最初的信念终究战胜了一切困难和恐惧。

如果舒适的生活意味着放弃梦想，那活着又有什么意义呢？令人遗憾的是，有许多人都选择了“避风港”式的生活，却没有觉察到，他们放弃的是“为自己的梦想而活”的宝贵机会。人生最大的冒险就是不冒任何风险。对于每一个愿意倾听本书所传递的讯息以及我内心深处所珍视的信仰的人，我都会反复地告诉他：这个世界上没有谁是多余的。我们每个人都渴望发现自身特有的自信、力量和勇气，展现自己的天赋，这将决定我们能够成为怎样的人。在变幻莫测的人生旅途中（即使是在最艰难的时刻），每个人都能感到幸福，也都值得拥有幸福。每个人都能成为对他人有用的人，通过改变自己而为身边的人带来积极的影响。

我怀着坚定的目标继续履行我的使命，尽最大的努力屏蔽来自批评者和反对者的声音。就在这个时候，改变我人生的事情发生了：人

们开始对我的书有所回应，他们被书中蕴涵的寓意感动，人生也由此而不同。读者们体验到的惊人改变令他们欣喜若狂，不仅自己爱上了这本书，还把它推荐给了身边的每一个人。

第一本书获得成功后，我又陆续出版了《唤醒心中的领导者1：职场领导力的8个拼图》《唤醒心中的领导者2：幸福家庭的5大要诀》《发现自我，一个晚上的人生功课：自我觉醒的7段旅程》《你喜欢怎样的自己：活出痛快淋漓人生的夏玛法则》以及《生命尽头，谁将为你哭泣：以终为始的人生智慧》。这几本书主题各异，体裁和写作方式也不尽相同，但都在讲述如何获得高质量的人生。

15年来，我很幸运地来往于世界各地，和读者们交流，向大家讲述这套书中的人生哲理。很多人通过阅读这套书创造出了不同寻常的人生。在这个过程中，我自己的梦想也变成了现实。不过，我最大的快乐是尽到了自己的责任，那就是提醒人们：生命非常短暂，当下就是最佳时机，打破你的局限，过你想要的生活，成为最强大的自己。当人生走到尽头时，你将以最完美的姿态离开这个世界。

非常感谢大家阅读这套书籍。我想把亲爱的父亲经常说的一句话送给大家："当你降临人世，世界在你的啼哭声中欢笑；当你离开人世，世界在你的笑容中落泪。人生就该这样度过。"

祝愿每个人都能拥有这样的人生。我怀着无限的感激和由衷的敬意，希望你们能够喜欢这套书。更重要的是，我希望大家遵循书中的人生至理，创造值得拥有的人生。

罗宾·夏玛

前言 为你喝彩

我对选择此书的读者致以深深的敬意。这一选择意味着你已经决定要让自己的生活更有规划、更为快乐、更加完整，你已经决定选择自己的生活道路而非随波逐流，决定规划自己的生活轨迹而非听天由命。因此，我为你喝彩。

自从将《卖掉法拉利的高僧》付诸笔端以来，我收到了无数的读者来信。他们用自己发现的智慧改变了自己的生活，而他们的评述则给我许多灵感，让我深为感动。很多读者鼓励我将自己关于生活艺术的收获提炼成一系列人生教程，因此，我便着手将其中最为精华的内容融注于书中。我坚信，它会帮助你改变自己的人生。

本书字字都是肺腑之言。我写下这些文字时有着很高的期待，期待你不仅会和我所信奉的人生智慧产生共鸣，而且会践行这些智慧，为生活的方方面面带来永久的改善。因为，我发现，知道做什么还不够，重要的是你真的去做。

因此，当你翻开这本书时，我希望你会发现一个智慧宝库，这些智慧将会让你的职业生涯、个人生活和精神生活更为充实、更有品质。请务必给我写信、发电邮或是亲临我的研讨课，分享你的心得和经验。我会尽我所能亲自给你回信。愿你拥有安宁的心境和巨大的成功，并能在追求有价值的人生这一过程中度过许多欢乐的时光。

人生的悲剧并非死亡，

而是我们在世时任其在体内消亡的东西。

——诺曼·卡森斯

目录

- 赞誉
- 中文版序 为自己的梦想而活
- 前言 为你喝彩
- 第01部分 这就是生活
    - 1.生命尽头，谁将为你哭泣
    - 2.善待陌生人
    - 3.换个角度看问题
    - 4.信守承诺
    - 5.挫折让人生完整
    - 6.将烦恼看做恩赐
    - 7.爱上电影
    - 8.三思而后言
    - 9.不问傻一世
    - 10.远离负面新闻
    - 11.停止抱怨，开始生活
    - 12.写一份遗嘱
    - 13.别再指责别人
    - 14.宽以待己
    - 15.沉默是金
    - 16.模仿的力量
    - 17.追随你的感觉
    - 18.充实你的“爱心账户”
- 第02部分 每天都有好的开始
    - 19.日记，与自己的对话
    - 20.每周过一个“安息日”
    - 21.为烦恼安排专门的时间
    - 22.加入“5点俱乐部”
    - 23.别让生活围着时钟转
    - 24.不要浪费最宝贵的财富
    - 25.记住“21天定律”
    - 26.别被生活主宰
    - 27.娱乐必须有益身心
    - 28.将汽车变成移动的大学

- 29.不是因为幸福才欢笑
- 30.把问题写在纸上
- 31.自律，严厉的爱
- 32.别像蚂蚁那样忙
- 33.让行动成为习惯
- 34.打开家门前的10分钟

- 第03部分 给身体“加油”

  - 35.参拜健康“神殿”
  - 36.脱下鞋，感受脚下的青草
  - 37.用潜意识度一个迷你假期
  - 38.触动心弦的一刻
  - 39.不是每本书都要读完
  - 40.净化周围的环境
  - 41.导师的力量
  - 42.随身带一本书
  - 43.为孩子种一棵树
  - 44.像爱迪生那样睡觉
  - 45.在林中感受宇宙
  - 46.阅读“英雄史诗”
  - 47.收集励志语录
  - 48.不要每个电话都接
  - 49.读一读《创意，是一笔灵魂交易》

- 第04部分 热爱你的工作

  - 50.有所不为
  - 51.天才是99%的灵感
  - 52.你愿与谁为邻
  - 53.恐惧的另一面是自由
  - 54.专注于有价值的事
  - 55.有意识才有改变
  - 56.想象中的“董事会”
  - 57.纠正“猴子式思维”
  - 58.开发你的潜能
  - 59.设立清晰的目标
  - 60.增加你的价值
  - 61.打破常规
  - 62.随身带一张“目标卡”
  - 63.控制思想

- 64.选择更好的对手
- 65.征服演讲的恐惧
- 66.摈弃渺小的想法
- 67.寻找工作更大的意义
- 68.无私奉献
- 69.享受过程

- 第05部分 人生不是彩排

  - 70.启迪心灵的话语
  - 71.孩子是成人的老师
  - 72.给予即收获
  - 73.送上一张感谢卡
  - 74.两只耳朵，一个嘴巴
  - 75.孩子是上天的恩赐
  - 76.宽恕是一种利己行为
  - 77.报答的方式绝不是感激
  - 78.找到三位挚友
  - 79.学会冥想
  - 80.为自己举行一次葬礼
  - 81.做最优秀的父母
  - 82.切勿怠慢眼前的生活
  - 83.为人谦逊
  - 84.每天一次家庭聚餐
  - 85.改变人生从明天开始
  - 86.用相片记录美好时光
  - 87.活得充实，才能走得快乐

- 致谢
- 译者后记

第01部分 这就是生活

影星凯文·科斯特纳在被问及事业上的沉浮时，这样答道："我是在生活。"这是一个意味深长的回答。他并没有整天都在判断自己的经历是好是坏，而是懂得这些经历不过是人生的一部分，并决定以中立的态度来接受这个事实。

每个人都在不同的道路上朝着自己的最终目标前行，有些人的道路比其他人坎坷，但没有谁能够一帆风顺地到达终点。因此，与其同逆境抗争，何不把它当做必经的人生道路来接受？何不让自己不再纠缠于结果，而只是尽情体验生活的每次经历？我们要去感受痛苦，品味快乐。如果从未到过谷底，山顶的景色也不会如此让人心醉。请记住：生活中并没有真正的失败，有的只是结果；没有真正的悲剧，有的只是教训；也没有真正的困难，有的只是机会。

1.生命尽头，谁将为你哭泣

在我成长的过程中，父亲曾对我说过一番让我永生难忘的话："孩子，当你降临人世时，世界在你的啼哭声中欢笑；当你离开人世时，世界在你的微笑中落泪。你的人生应该这样度过。"我们生活在一个生命的真正意义已被遗忘的时代。我们可以轻易地将人类送上月球，却很难去拜访马路对面的新邻居；我们可以非常精确地将导弹发射到地球的另一端，却很难如约和自己的孩子去图书馆；我们拥有保持彼此联系的电子邮箱和电话，但生活在这个时代的人却前所未有地缺乏联系。我们已经脱离了人之所以为人的本质，已经失去了我们人生的意义，并且再也看不到生命中最为重要的东西。

因此，当你翻开这本书的时候，请允许我问你一些问题：当你离开人世时，谁将为你落泪？当你有幸行走于这个星球时，你会感动多少生命？你的生命会给后世子孙带来怎样的影响？你在离世之后会留下怎样的东西？我自己的人生感悟之一是：如果你不去驾驭生活，就会被生活所驾驭。日复一日，年复一年，生命很快便走到尽头，而你除了对虚度半生满怀愧疚之外，别无他物。萧伯纳临终前，有人这样问他："如果你能再活一次，你会做什么呢？"萧伯纳沉思之后，长叹一声答道："我想成为那个我本可以成为、却一直没有成为的人。"我写这本书的目的就是希望你绝不会有这样的遗憾。

作为一名职业演说家，我职业生涯的大部分时间都是乘坐飞机穿

行于世界的不同角落，在会议上进行主题演讲，和形形色色的人分享我对商业领导力和生活领导力的见解。虽然这些人来自各行各业，但他们的提问却总是集中在一些同样的事情上：我怎样才能找到生活更大的意义？我怎样才能在工作中作出永不磨灭的贡献？我怎样才能从繁杂事务中解脱出来，享受生命的旅程？

我的第一句回答总是一样的：“听从你内心的呼唤。”我相信每个人都有自己特殊的才能，而这些才能都在等待着被用于值得追求的事业。每个人的存在都是因为某种与众不同的目的——这是一种高尚的目标，它会让我们展现出人性最大的潜力，同时为我们周围的生命带来新的价值。听从内心的呼唤，并不意味着你必须离开现有的工作，而是需要你更多地投入自己的工作，并专注于自己最擅长的事情。听从内心的呼唤，意味着你必须不再等待别人来实现你所要的改变，而是像圣雄甘地说的那样，“欲变世界，先变其身”。一旦你这么做了，你的人生也将改变。

如果你不去驾驭生活，就会被生活所驾驭。

2.善待陌生人

英国作家赫胥黎临终前对自己毕生所学进行了反思，而后用简单的几个字概括道：“让我们更加善待彼此。”我们总是相信，要实现真正圆满的人生，就必须完成某种丰功伟绩或成为报刊的头版人物。而事实却完全是另外一回事，有意义的一生是由一系列平时善良得体的行为组成的，而让人意想不到的是，一生当中真正伟大之处却是这些美好点滴的汇聚。

每个进入你生命的人都有经验可以传授，都有故事可以述说。每时每刻，每个与你擦肩而过的人都给你一个可以展示更多礼貌和怜悯的机会，而这些礼貌和怜悯则体现了你人性的本质。为什么不就此开始做更加真实的自己，尽力让周围的世界更加完美呢？在我看来，哪怕你在一天中只给一个人带来欢笑，或者只给一个陌生人带来好心情，那么这一天也是有意义的一天。很简单，我们必须为自己在这个星球上的安身立命之所支付“租金”，那就是善意。

用更有创意的方式向陌生人表达你的善意。在收费站替后面的车主缴费，在地铁上给有需要的人让座，主动和人打招呼，这些都是很好的开端。最近，我收到一封来自华盛顿的读者来信。她在信中写道：“我一直都将自己收入的十分之一赠给那些在精神旅途中给我帮助的人。请接受随信所附的100美元支票以及我的祝福和谢意。”为回

馈这位女士的慷慨，我迅速将自己的一份录音课程寄给了她。真诚的发自内心的馈赠非常重要，这位女士给我们上了很好的一课。

用更有创意的方式向陌生人表达你的善意。

3.换个角度看问题

这是一个由来已久的故事。一天，一名身患重病的男子被推进了一间病房。靠窗的病床上还有一位病人，二人成了朋友。靠窗的病人常常眺望窗外，然后绘声绘色地向那位卧床不起的室友描述外面的世界，给他带来快乐。有时候，他描述医院对面公园里树木的美丽，以及树叶如何随风起舞；有时候，他会为病友一点一滴地讲述医院外路人的行为。然而随着时间的推移，卧床不起的男子由于无法亲眼欣赏朋友所描述的美景趣事，逐渐沮丧起来。他开始讨厌这位病友并最终对他产生了强烈的恨意。

一天晚上，靠窗的病人在一阵异常剧烈的咳嗽之后停止了呼吸。他的室友没有按铃求助，而是选择袖手旁观。第二天早上，这位曾为室友描述窗外景色、为他带来很多快乐的病人被宣告死亡，而后被推出了病房。剩下的那个病人很快请求换到靠窗的病床上，当值护士答应了他的请求。但当他向窗外望去，眼前的东西却让他颤抖起来——这个窗口正对着一堵晦暗的砖墙。室友描述的那些不可思议的美景趣事全是出自他的想象，是为了给身患重病的朋友些许慰藉的友情之举。他之所以这么做，完全是出于无私的爱。

每当我想起这个故事，我看问题的角度总会因此而发生一些变化。要让生活更加快乐、更加圆满，我们就必须在遇到困难时不断调整自己看问题的角度，并不停地问自己：“是否有更加睿智、更加开明的角度来看待这个似乎很消极的情况？”史蒂芬·霍金是有史以来最伟大的物理学家之一，他曾这样说过：我们生活的地球是行星中的小字辈，即使它的恒星——太阳，也只是位于一万亿个星系边缘的一颗小小恒星而已。这样看来，你的问题真的有那么大吗？你以往经历的困难或者你现在可能正面临的挑战，真的有你认为的那么严重吗？

我们在这个星球上的生命如此短暂。在宇宙万物的永恒蓝图上，我们的生命不过是一些微不足道的墨点。所以，把握享受生命旅途、品味人生进程的智慧吧！

要让生活更加快乐、更加圆满，我们就必须在遇到困难时不断调整自己看问题的角度。

4.信守承诺

我们生活在一个言而无信的世界，一个寡信轻诺的时代。我们明知自己没有时间，却告诉朋友下周会给她打电话；明知从不把书外借，却告诉同事会把自己钟爱的新书带去。我们对自己承诺，今年会恢复体形、过简单的生活、有更多的乐趣，但对于实现这些目标所必须做出的深刻改变，却并不打算付诸行动。

长此以往，言而无信便成为一种习惯。而真正的问题在于，言而无信会使你丧失信誉。丧失信誉会让你打破信任的纽带，而这最终会导致人际关系接二连三地破裂。

要建立诚实的人生观，第一步是检查自己在一周之内说了多少小谎。然后在接下来的一周里，进行一次“真话斋戒”，立誓在与别人的一切交往中做到绝对诚实。每次说谎，你都会助长说谎的习惯，因此当你向人做出承诺时，就得完成这个承诺。做一个信守承诺的人，而不是光说不练。特蕾莎修女说：“应当少说空话。传道之地并非聚会之所。那么你做什么呢？拿上扫帚去帮人打扫屋子吧。这已胜过千言。”

做一个信守承诺的人，而不是光说不练。

5.挫折让人生完整

每沉溺于过去一秒钟，你就窃取了一秒钟的未来；每纠结于问题一分钟，你就浪费了一分钟寻找解决途径的时间。如果你满脑子都塞满那些自己希望从未遭遇的事，那么你其实是在阻碍那些自己希望实现的事成为现实。“思考怎样的事，就会成为怎样的人”，这是亘古不变的真理，因此，你没理由为之前的事情或错误而焦虑，除非你想再经历一次。反之，你要善用从中汲取的教训，使自己的意识和觉悟上升到一个全新的层次。

透过人生最大的挫折，你可以看到人生最大的机遇。正如古希腊思想家欧里庇得斯所说：“最坏的境遇中孕育着最好的时机，而这会带来可喜的变化。”如果你的人生遭遇了过多的苦难，或许这正是天将降大任于你的准备，而这一大任所需要的正是你从苦难中获得的智慧。用这些人生经验来为自己未来的成长助力吧。请记住，快乐的人所经历的不幸通常和不快乐的人一样多，他们之间的区别在于前者善于对自己的记忆进行管理，而这样的管理方式能充实自己的人生。

另外请明白一点，如果你遭受的失败比别人多，那么很有可能你的人生要比别人完整。那些抓住更多机遇、敢于更上一层楼的人，自然会遭受更多的失败，但我宁愿有勇气去尝试并接受失败，而不是根本不去尝试。我更愿意用我的余生来开拓自己人生的疆界，努力让看似不可能的事变得可能，而不是安稳地度过平庸的一生。这正是人生真正的成功之精髓。正如希腊历史学家希罗多德的至理名言：“与其一直患得患失、怯懦无为，不如明知前途险恶，但依然以高贵的勇气冒险前行。”或是像美国教育家布克·华盛顿所说：“我认识到，衡量一个人成功的标准不是他一生所获得的地位，而是他在为成功而努力的过程中所克服的困难。”

透过人生最大的挫折，你可以看到人生最大的机遇。

6.将烦恼看做恩赐

我在上领导力研讨课时，常常会问在场的人这样一个问题：“在我看来，我们从最困难的经历中学到的东西最多。谁同意这一点？”几乎每个在场的人都会举手。因此，我常想：既然最困难的经历是我们最好的老师，那为什么我们会花这么多时间纠结于它的负面影响，而不去发现它的本来面目？

如果没有曾经遭受的挫折、曾经犯过的错误和曾经忍受的痛苦，那么你也不会拥有现在的知识和智慧。你必须彻底认识到：痛苦是传道的导师，失败是成功的通途。不弹错几个音符，你不可能学会吉他；不翻几次船，你永远也学不会扬帆出海。现在就开始把烦恼看做恩赐，决心将障碍变成阶石，立誓把伤痛化作智慧吧。

和大多数人一样，我也有过痛苦的经历。不过我总是努力提醒自己，塑造我们个性的，并非一生中最轻松的经历，而是一生中最艰难的经历。我们正是在最艰难的时候，发现自己的本质和全部的潜力。如果你正在面对挑战，我谨奉上奥地利诗人里尔克的一番话，这番话曾让我在逆境中受益匪浅：

……耐心对待心中一切悬而未决之事。试着去喜欢这些问题本身，把它们当做上锁的房间或外文的书籍。现在不要去寻找答案，你现在还无法找到答案，因为你还无法经历答案。这个问题与经历万事万物有关。现在你需要经历的是这个问题，或许将来某天，你在不经意间会发现，自己正在经历那个答案。

塑造我们个性的，并非一生中最轻松的经历，而是一生中最艰难的经历。

7.爱上电影

只要一有时间，我就爱去看电影。通常我会带上女儿比安卡和儿子科尔比，我们一边大口吃着爆米花，一边享受新近热映的动画片。我们总是笑着走出影院，而日常的游戏中又多了一大堆角色可以扮演。我在巡回讲演的途中，无论身处哪个城市，都会尽量每晚抽出几个小时，溜进电影院看一场电影。我发现电影不仅能让我放松，还会将我带入另一个世界，激发我不断思考人生拥有的无限可能。我认为，是电影激发了我梦想的天性。

最近我看了一部名为《美丽人生》的意大利电影。虽然只是字幕版的，但仍让我为之痴迷了近3个小时，它带给我的感动是很长时间以来其他电影不能比的。影片讲述了一对犹太父子被抓进臭名昭著的纳粹集中营后，父亲不忍让儿子幼小的心灵从此蒙上悲惨的阴影，就哄骗儿子这是在玩一场游戏。他一边强忍饥饿、恐惧和又脏又累的工作，一边为儿子编造游戏的谎言，并最终使儿子获救。《美丽人生》以震撼人心的方式提醒观众：生活是上天的恩赐，我们必须充分用好生命的每一天。

一部好电影可以让你重新正确看待事物，重新看到自己最珍视的东西，并对生命中的一切事物都保持热情。正如爱默生所说，“没有热情，就不能成就大事”。

一部好电影可以让你重新正确看待事物，重新看到自己最珍视的东西，并对生命中的一切事物都保持热情。

8.三思而后言

亚里士多德教育我们，任何人都会愤怒，这很容易；然而要让愤怒的对象、程度、时间、意图和方式都正确无误，却不容易。由于生活中的巨大压力，我们很容易因小得不能再小的刺激而失去冷静。在辛苦一天赶着回家时，如果前面那个司机慢吞吞地开车，我们会对他大声指责；在杂货店选购今天晚餐的原料时，如果店员把我们引到了错误的货架，我们会大为恼火；在享用晚餐时，如果有电话推销员胆敢推销他的新产品，我们会对他厉声呼喝。

但问题是，成天发火会变成一个习惯。与大多数习惯一样，总有一天它会变成你的第二天性。于是，人际关系开始破裂，商业合作开始崩溃，随着你“一点就着”的恶名传出，你的信誉也会降低。高效人士是始终如一的，而且在很多方面也是可以预见的，他们即使在压力下，也能一直保持冷静沉着。在危机时刻保持冷静能让你免受多年的痛苦折磨，一时愤怒而说出伤人的话，会导致多年友情的破裂。说话就像射箭，一旦射出去就收不回来，因此你必须三思而后言。

控制情绪有个很好的办法，如果有人惹怒了你，你只需要在回应之前先数到100。还有一个是用我称为“三关检测”的策略。先哲们只有在自己要说的话通过这三道关卡的检测后，才会开口。他们在第一道关卡会问自己：这些话是否真实？如果真实，那么这些话就能通往第二道关卡。他们在第二道关卡又会问自己：这些话是否必要。如果必要，那么这些话就能通往第三道关卡。这时，他们会问：这些话是否友善？如果友善，他们才会开口。歌德说过：“待人之道是将对方看做应该成为的样子，助人之道是让对方变成能够成为的样子。”这是生活中应当遵循的至理名言。

说话就像射箭，一旦射出去就收不回来，因此你必须三思而后言。

9.不问傻一世

中国有句至理名言：问了傻一时，不问傻一世。这让我想起了最近看到的一则广告：

致那位11月28日星期六下午4点在××大街药店身着棕色皮衣的美丽女士：我与你在杂志专卖区邂逅，很希望能和你见面谈心。

登广告的男子还留下了电话号码。上天给了他一个机会，或许就是邂逅梦中情人的机会，可他却没有珍惜。现在他后悔自己“没有去问”，于是只能在报上登广告，近乎绝望地盼着能够找到这位女士。

问的越多，收获越多。不过要精于此道，则需要练习。成功是一个数字游戏，正如佛家禅语所说：每次箭中靶心都是百次脱靶的结果。接下来的几周里，请通过这些方式来培养“问”的能力：问自己最喜欢的餐厅能不能给一个更好的位子，问附近的冰激凌店能不能给一次“买一送一”的待遇，或者问航空公司下一次乘机时能不能免费升仓。当你只是为自己想要的东西诚恳地去问时，你会为生活中大量的

收获感到惊奇。请记住，对于自己想要的东西，去问的人至少有如愿以偿的机会，而不问的人则什么机会也没有。英国文学家毛姆说："如果你只接受最好的东西，通常你就会得到最好的东西——这是人生中有趣的事情。"

对于自己想要的东西，去问的人至少有如愿以偿的机会，而不问的人则什么机会也没有。

10.远离负面新闻

负面新闻很有市场。当今社会，更多的人会关注某个明星出庭受审，而不是某位伟大人物的传记。头版头条刊登最近一起惨剧的报纸，要比公布最新科研成果的报纸销量大。这种现象的问题在于，人们很容易沉迷于负面新闻。我认识的很多人都有这样的问题，他们看着报纸上的负面新闻开始一天的生活，追着晚间新闻上的最新罪案、事故和丑闻结束一天的生活。

我绝对不是反对报纸或电视。事实上，我从很多报纸上得到过极具价值的信息，并从多年收看的一些益智节目中收获良多。我只是想指出，对自己接触的新闻要有所选择，阅读报纸和收看电视要更为审慎。比如在开始阅读晨报之前，要有阅读的目的，把报纸作为一种对自己有益、让自己更加睿智的信息工具，而不是打发时间的借口。

很多人都对新闻有所痴迷，而戒掉这种痴迷的最佳途径之一，就是进行一周的"新闻斋戒"。发誓在下一周里，报纸上的负面新闻一则也不读，电视上的负面报道一条也不看。然后你会发现两个结果：一是你并不会错过多少信息，因为你还是会从办公室里的交流和与家人的谈话中得知最重大的新闻；二是你会感觉更加平和、安宁。此外，你还会发现，你有了更多的时间去做那些真正提升生活品质的事。

把报纸作为一种对自己有益、让自己更加睿智的信息工具，而不是打发时间的借口。

11.停止抱怨，开始生活

别再抱怨自己没有时间，不如试试提前一小时起床。你可以选择，为什么不去做？别再抱怨最近太忙，没时间去做想做的事。如果你每晚睡7个小时，每天工作8个小时，那么你每周还有超过63个小时的空余时间，去做自己想做的每一件事。这样，你每月有252个小

时，每年有3024个小时的空余时间，可以用在此生的追求上。有史以来，生活从未像今天一样令人兴奋，而你可以选择把握每一天所赋予的无限机会。

如果与自己的期望相比，你的成就感不足，或是不够快乐、不够富裕、不够平静，那么别再抱怨你的父母、你的老板或是经济环境，你要对自己的境遇承担全部责任。这是以全新方式来看待生活的第一步，也是以更佳的方式来生活的起点。萧伯纳说："世上成功之人都是站起身来去寻找理想环境的人。如果找不到，那就去创造这样的环境。"

更加明智地选择自己头脑中的想法，选择对待生活的态度以及安排时间的方式。别再抱怨，开始生活。用诗人拉迪亚德·吉卜林的话来说，"如果在耿耿于怀时，你能用60秒的奋斗填满每一分钟，那么你将拥有这个世界以及世界上的一切。"

你每月有252个小时，每年有3024个小时的空余时间，可以用在此生的追求上。

12.写一份遗嘱

有人对我说过，人生的前50年全心建立自己的立世之本，后50年全心建立自己的遗世之物。说得太对了，我们很多人在前半生中都会努力做出成绩，赢得尊重。而一旦获得这样的立世之本，无论是个人声望还是物质财富，我们很快便意识到，人生尚缺某种东西。于是我们便将后半生用在本该在前半生完成的事情上——准备自己留给后世的礼物。

有一天，我的父亲在家中的冰箱门上贴了一首小诗。这是从梵文翻译过来的，诗句很简洁：

春天已逝，

夏天已去，

冬天已至，

我想唱的歌依然没有唱。

日复一日，

我只把琴弦调了又调。

诗的作者对自己虚度半生满怀愧疚，他原本打算唱出一首惊世之作，却没有这么去做，而是把时间用来准备和等待，或是用他的话来说，“把琴弦调了又调”，等待万事俱备之时才付诸行动。可惜的是，这样的时刻一直没有到来。

开始建立自己遗世之物的时间就在今天，而不是十年之后，不是当你“有更多时间”的时候。因为我们都明白，永远没有这样的时候。仔细想想自己此生想要创造什么，更重要的是，当你离开人世时，你希望留给后世什么礼物。伟大源自这样的行动：留下不会在你离世后消失的东西。为了让自己更清楚地认识到此生要留给后世什么，我已写下一份遗嘱。尽管与我共事的许多公司总裁都有个人使命声明或职业规划书之类的东西，却没有几人考虑过写一份遗嘱。前者确定的是你在世时想创造什么，而后者表述的是你在离世后想留下什么。二者泾渭分明，思考其中的区别，会帮助你避免在生命尽头，为未尽之事而感到遗憾、伤感和失望。

春天已逝，夏天已去，冬天已至，我想唱的歌依然没有唱。日复一日，我只把琴弦调了又调。

13.别再指责别人

正如之前讨论的“抱怨”这个恶习一样，我们也很容易堕入指责他人的恶习中，有时甚至会指责我们最深爱的人。我们会批评别人进餐的方式或者说话的态度，会把注意力集中到最琐碎的细节上，会在微不足道的小事上挑刺。然而我们关注的东西会变得越来越醒目，如果我们一直关注别人的小瑕疵，那么它就会在我们的心目中越变越大，最终成为我们眼中的大问题。

你真的希望，世上每个人都有和你完全一样的外表、一样的举止和一样的思想吗？如果那样，这个世界将会非常乏味。要想生活多些欢乐和祥和，你要开始明白，社会的丰富多彩源自其多样性。人与人的关系之所以美好，社会与国家之所以伟大，不是因为我们的共同之处，而是因为我们的与众不同。为什么不去尊重身边每个人的不同之处？为什么不停止寻找批评他们的借口呢？

我们在别人身上看到的弱点，往往正是我们自己需要改进的地方。别再指责他人，要为现状承担全部责任，并下定决心，要在试图改变他人之前先改变自己。这是衡量坚强人格的最真实的标准之一。

正如美国作家艾瑞卡·琼所说，“将人生把握在自己手中会怎样呢？这太棒了，因为你无法指责任何人”。

我们在别人身上看到的弱点，往往正是我们自己需要改进的地方。

14.宽以待己

我们很容易耗费大量的时间，为以往的失误而深深自责。我们会分析失败的感情，对一切过错无法释怀；或是盯着让自己损失惨重的经营决策，对本可做对的事情大感纠结。别再过于苛责自己，你也是人，是人就免不了犯错。只要犯的不是同样的错误，只要能有良好的判断力，能从以往经历中有所收获，那么你就走对了路。坦然接受这些过失，继续前行吧。

人都会犯错，而错误对我们的成长和进步至关重要，认识到这一点，会让我们身心得到自由。我们再也不必去追求完美，而是更为理智地看待人生。我们的生命旅程会像穿过山间密林的小溪，充满力量且优雅从容。我们终于可以心平气和地看待自己真正的天性。

要想提高自己的觉悟，一个绝佳的途径便是拿出日记本，在某一页的左边写下你犯过的十大错误，然后在右边写下自己从每个错误中学到的教训，以及这些所谓的“失败”实际上给你带来的收获。很快你会发现，没有过去犯的这些错误，你的人生也不会如此丰富多彩。所以，要对自己更加宽容，要看到人生的本质——人生是一条自我发现和终生学习的道路。

我们的生命旅程像穿过山间密林的小溪，充满力量且优雅从容。

15.沉默是金

僧人培养念力最常用的策略便是“禁语”。多年以来，这一策略已被众多文化采用，让无数人培养起了毅力和决心。即便只是在短时间内保持缄默，也能培养毅力和自律精神——因为你没有屈从于说话的冲动，从而磨炼了自己的意志。

很多人总是话太多，远远超出了必要的范畴。太多时候，我们总是长篇大论，而不是言简意赅。这本身就暴露了我们缺乏自律的意

识。说话要言简意赅、点到为止，从而可以保存宝贵的精力。经过深思熟虑的清晰准确的言谈还标志着清晰的思路和平和的心态。

要有更好的自律能力，你可以采取这样的策略：在接下来的一周里，每天沉默一小时。在这段时间里，不要说任何话，如果必须说话，也只是简短地回答，而不是喋喋不休地从昨晚的电视节目说到暑期的度假计划。沉默并不意味着没有礼貌、缺乏热情，也不是要妨碍自己的人际交往，而是要让自己的意志更加坚强。只需几天时间，你就会感到自主的意识和内心的力量在不断增强。

沉默并不意味着没有礼貌、缺乏热情，也不是要妨碍自己的人际交往，而是要让自己的意志更加坚强。

16.模仿的力量

有研究表明，你的行为方式会影响你的思想。如果你垂头丧气，弯腰驼背，模仿沮丧的人的姿势，那么你最终也会开始感到沮丧。反过来，如果你保持微笑甚至开怀大笑，并且昂首挺胸，站得笔直，那么你很快会感觉好得多，即便你的心情可能原本不佳。

有了这一信息，你就可以开始“坚持模仿，直到成功”。换句话说，你可以模仿自己希望成为的那一类人。坚持模仿一个极富热情或者拥有自信的人，你最终也会获得这样的品质。

“模仿自己最希望成为的人”，是一种非常有效的方法，其效果在斯坦福大学的一项研究中得到了证实。在这项研究中，一组心理学家召集了一群情绪稳定的大学生，把他们随机分成两组，并让他们置身于一个模拟的监狱环境中。按照要求，第一组人模仿狱警，第二组人模仿囚犯。[1]

后来，由于这个实验对学生的行为影响过大，心理学家被迫在短短6天之后就终止了实验。那些“囚犯”变得极度抑郁、歇斯底里，并且不时痛哭；而那些“狱警”的行为则变得冷酷残忍。这一研究表明：“模仿”对改变自身行为非常有效，能将你变成自己希望成为的人。

坚持模仿一个极富热情或者拥有自信的人，你最终也会获得这样的品质。

17.追随你的感觉

来自内心的声音是我们智慧的源泉，可我们很容易忽略这样的声音。当周围的世界迫使我们遵从它的指令时，我们往往很难踏着内心的节拍前行，也很难感受自己的直觉。然而，要想实现你所追寻的成就，就必须倾听这些细雨般的声音。

每个人的内心都蛰伏着与生俱来的直觉。随着年龄的增长，我对这些直觉的尊重也远甚于前。初识一个人时的感受，或是在困境中轻轻将我推往正确方向的感悟，这些在我的工作和生活中变得越来越重要。伴随年龄增长的，似乎还有相信自己直觉的能力。

我还发现，当我的生活有目标时，我的直觉也会增强。当你在做自己该做的事时，便会发挥之前没有意识到的能力，将自身的潜能完全释放。正如印度哲学家帕坦伽利的箴言：

> 当你深受某个伟大目标或非凡计划鼓舞时，你的全部思绪会打破一切界限。你的思想会天马行空，你的意识会海阔天空，你会置身于一个全新的完美世界之中。体内曾经沉睡的力量与才华都会苏醒，你会发现自己成为了一个伟人，超越了自己曾经所有的梦想。

来自内心的声音是我们智慧的源泉，可我们很容易忽略这样的声音。

18.充实你的“爱心账户”

特蕾莎修女曾经说：“世上本无伟大的事迹，唯有满怀博爱之心而做的件件小事。”今天，你能做哪些小事来增进自己与最珍爱的人之间的情感呢？为了让他能有更美好的一天，你又能在不经意间做出什么善良美好的举动呢？对他人的怜悯有着超过本意的结果：虽然是对他人付出，但你自己也会感觉更加幸福。

要想将更大的爱心付诸行动，那就建立一个“爱心账户”。每天都做些小事为你周围的人带来更多快乐，在这个非常特殊的账户中存入一些“存款”。给你的伴侣买一束鲜花，而不需要任何理由；给你最好的朋友送上一本你最喜欢的书；或者将你对孩子们的感觉，明明白白地告诉他们。这些都是好的开端。

如果说我从生活中学到了什么，那就是“小事即大事”。那些你每天存入“爱心账户”的“存款”给你带来的快乐，会远甚于银行账户中任何数目的金钱带来的快乐。正如爱默生极富雄辩力的格言所说，“心

灵不富有，即使你拥有财富也不过是个丑陋的乞丐”。又如托尔斯泰在文中所说，“获得幸福的方法是像蜘蛛一样，向四面八方撒开一张富有黏性的爱心之网，去捕捉落到网中的一切”。

心灵不富有，即使你拥有财富也不过是个丑陋的乞丐。

---

[1] 想了解更多关于“斯坦福监狱实验”的内容，可阅读由湛庐文化策划、中国人民大学出版社出版的《津巴多普通心理学》。——编者注

第02部分 每天都有好的开始

一天如何开始，决定了这一天如何度过。我将起床之后的30分钟称作“白金30分”，因为这30分钟是一天中最有价值的，对之后每一分钟的生活品质都有深远的影响。在这个关键时间段，如果你用智慧和自律确保自己所有想法都是最纯粹的、所有行为都是最完美的，那么你会发现自己每天的生活都会是最美妙的。

每天清晨我醒来之后，都会走到楼下那个只属于自己的小小空间，静静地思考大约15分钟，专注于生命中一切美好的事物，想象着心目中这一天的生活。接下来，我会拿起一本书。在清晨这段宝贵的时间里，我会读到不少人生智慧。因此，每天都要有一个好的开始。这样，你将会不断进步。

19.日记，与自己的对话

坚持每天写日记是一生中最有助于个人成长的行为之一，写下自己每天的经历和从中吸取的教训会让你一天比一天聪明。你会增强自我意识，少犯错误。坚持写日记还会帮助你明确自己的方向，始终专注真正重要的事情。

写日记让你有机会定期和自己对话。在这个沉思已成为历史的世界中，它会迫使你做一些深入思考；它还会让你的思路更为清晰，并帮助你活得更有规划、更有见地；此外，它还给你一个汇总的空间：在这里，你可以写下自己对重大问题的见解，记下对自己行之有效的成功策略，并致力于自己心目中所有那些对实现高品质生活至关重要的东西（无论是职业生活、个人生活还是精神生活）；而且你的日记还给你一个私人空间来放飞自己的想象，确定自己的梦想。

写日记与记流水账不同。流水账记的仅仅是发生的事件，而日记则记录你对这些事件的分析和评价。坚持写日记会鼓励你思考自己所做的事情、做这些事的原因和从中学到的东西。而且写日记可以给你一个畅所欲言的场所，让你研究自己的过去并将其更好地用于实现未来更大的成功，从而促进个人发展。医学研究者甚至发现，每天花区区15分钟来写个人日记能增进健康、增强免疫系统的功能并改善对人生各方面的态度。记住这一点，如果你的生活值得思考，就值得你把它记录下来。

如果你的生活值得思考，就值得你把它记录下来。

20.每周过一个“安息日”

在古代，每周的第七天被称作“安息日”。人们将这一天专门用于人生中最重要、但却往往被忽略的事情，比如与家人共享天伦，或者花数小时进行沉思和自省。这样，辛勤工作的人们就有机会充电，并度过一天更加充实的生活。然而，随着生活节奏加快，我们却丢掉了这个优秀传统，同时也丢掉了我们从中获得的好处。

压力本身并非坏事，通常，它有助于我们处于最佳状态，超越自我极限，并让那些在没有压力时觉得不可思议的事成为现实。要明白这一点，你只需问问任何一位体坛精英。但问题在于，在这个世人无不焦虑的时代，我们并未从压力中获得足够的放松。因此，如果想恢复活力并滋养心灵，那就每周安排一段时间（即每周一次的“安息日”），使生活中那些你已放弃了的快乐回归。培养这个简单的习惯，将会帮助你减轻压力，发掘自己更有创意的一面，并让自己在人生的每种角色中都感到更加快乐。

每周的“安息日”并不需要一整天的时间。你只需单独待几个小时（比如某个寂静的周日清晨），花些时间来做自己最想做的事。你可以用这些时间逛逛最喜欢的书店，在海边散散步，看看日出或者写写日记；也可以规划你的生活，让自己能做更多喜欢做的事，这样你就向更加美好的人生迈出了第一步。让每周的安息日成为生活中不可或缺的部分，如果别人不能理解，你也不用理会。因为这么做是为了你自己，而你自己值得这么做。正如梭罗所说：“如果一个人跟不上同伴的步伐，这或许是因为他听到的鼓点不一样。就让他随着自己的鼓点前行吧，不管那有多慢，不管距离多远。”

如果一个人跟不上同伴的步伐，这或许是因为他听到的鼓点不一样。就让他随着自己的鼓点前行吧，不管那有多慢，不管距离多远。

21.为烦恼安排专门的时间

在写下《卖掉法拉利的高僧》丛书后，我收到了大量的读者来信。如何在这个不堪重负的时代，让生活更加快乐、更加圆满、更加平和，他们从书中找到了经验，并用这些经验改变了人生。但也有很多读者表示，自己的生活太过忙碌，连大部分休息时间也用来为本该

留在办公室的事情而焦虑。他们已无法开怀大笑，无法真正去爱，无法与家人分享快乐，因为工作上的挑战正在消磨着他们。

太多的人在生命的黄金时期却一直处于焦虑状态，他们为工作焦虑、为账单焦虑、为环境焦虑、为孩子焦虑。然而在内心深处，我们都明白我们所焦虑的事情大部分都不会发生。马克·吐温说："我的生活中有过许多烦恼，但真正发生的只是其中一部分。"我的父亲是非常睿智的一个人，对我的人生有着深远的影响。他曾告诉我，梵文中的"火葬柴堆"和"烦恼"惊人地相似。当我表示很吃惊时，他轻声说道："孩子，你不应该吃惊。因为它们一个焚毁死者，另一个则焚毁生者。"

我的亲身经历让我明白，常常烦恼会令生活品质下降。我年近三十时正处于人们所说的"成功快车道"上，我已从国内一家顶尖的法学院获得了两个法律学位，担任过一位首席法官的助理，并正以诉讼律师的身份处理一些非常复杂的案件。但是我往往在工作中太过拼命，让我焦虑的事情也太多。一个星期一的清晨，我醒来后心中有一种不好的感觉，深感自己正将才华浪费在并不符合我本性的工作上。于是我开始寻找改善人生的途径。最开始我求教于关于自我修养和生活领导力的书籍，在这些书中我学到了很多经验，可以帮助我实现更加平和、更有意义的人生。

我学到的一些简单方法可以克服常常烦恼这个习惯，其中之一就是为烦恼安排专门的时间（我称作"烦恼间歇"）。面对困难，我们很容易纠结其中，因此我建议你为烦恼安排固定的时间，比如每天早上抽出30分钟。在这段时间里，你可以沉溺于自己的烦恼，苦思着自己的困难。但这段时间结束后，你必须学会让自己忘却烦恼，去做一些更有成效的事，比如在大自然中散散步，读一本鼓舞人心的书或者与所爱的人倾心交谈。如果你在其他时候感到有事需要担心，那就在笔记本上简单记下来，并在自己的下一个"烦恼间歇"去考虑。这个简单却又非常有效的方法会帮助你逐渐减少花在烦恼上的时间，并最终使你根除这个不好的习惯。

我的生活中有过许多烦恼，但真正发生的只是其中一部分。

22.加入"5点俱乐部"

早起是你给自己的礼物。就改变人生的力量而言，没有什么能比得上早起这一习惯。每天清晨最初的几个小时非常特别，时间似乎变

慢了，而空气中充满了宁静。加入“5点钟俱乐部”，你将能够开始控制每天的生活，而不是被生活所控制。一天的开始对这一天最重要，如果你能早起，你就能赢得这场“起床战役”。将思想从沉睡中唤醒，在这段最为关键的时间享受至少一个小时的宁静。如果时间运用得当，那么一天中余下的时间就能变得精彩。

在《卖掉法拉利的高僧》一书中，我鞭策读者“在日出时起床”，并提供了许多方法来帮助他们修炼这条新的修身之道。我收到了许多读者的反馈，说他们通过凌晨五点起床的习惯，生活品质得到了改善。因此，我可以放心地说，这一成功之道真的值得融入你的生活。如果这样做了，你将会跻身众多最具影响力的人物之列，他们包括圣雄甘地、发明家爱迪生、自由斗士曼德拉、CNN创始人特纳和玫琳凯公司创始人艾施。

要培养早起的习惯，首先要记住，睡眠最重要的是质量，而不是数量。六个小时不间断的睡眠要好过十个小时辗转反侧、断断续续的睡眠。以下四个建议可以帮助你睡得更熟：

●躺在床上准备入睡时，不要回想自己一天中做过的事

●不要在晚上八点以后吃东西（一定要吃的话，可以喝点汤）

●不要在睡前看新闻

●不要在床上看书

给自己几周的时间来巩固这个新的习惯，不要急于求成。如果口口声声说要早起，却因为难度太大在一周后放弃，那么这就好比说要上一周的法语课，却因为一周后还不能讲法语而放弃。生活的改变需要时间、努力和耐心。但从收获来看，前期经受的压力是完全值得的。

加入“5点钟俱乐部”，你将能够开始控制每天的生活，而不是被生活所控制。

23.别让生活围着时钟转

去年秋天，我做了一件多年以来都未曾做到的事——把手表留在家中。那一天，我没有让生活围着时钟转，没有事先安排当天要做的每一件事，只是纯粹享受每时每刻的生活，做自己想做的事情。我成了真正生活的人，而不是只会做事的人。

那天清晨，我做了一件自己最喜欢的事。随身带着最喜欢的书——梭罗的《瓦尔登湖》，漫步到树林深处，我找了一个风景优美的地方，坐下来看书。我随手翻开书，一段文字让我感受到“完美之事，应时应景”的一刻：

我到林中去，因为我希望更有意识地生活。只去面对生活的真谛，看看我是否能学到生活所要传授的东西，而不是在弥留之际，才发现我并未真正生活过。我不希望脱离生活的本质，因为生活是这般珍贵；我也不愿意遁世隐逸，除非万不得已。我要让生活深深扎根，汲取生命中所有的精髓，并像斯巴达人一样坚韧地生活，以求根除原本不属于生活的东西……

我思索着这位伟人的话语，沉浸在美景之中。那天余下的时间，我去了书店，和孩子们一起看了《玩具总动员》，与家人一起在家中的露台上休息，听我最钟爱的音乐。这些事无一昂贵、无一复杂，但却其乐无穷。

别让生活围着时钟转，只是纯粹享受每时每刻的生活。

24.不要浪费最宝贵的财富

一直让我觉得具有讽刺意味的是，这么多人都说愿意为每天多有一点时间做任何事，却偏偏将自己原本拥有的时间白白浪费掉。时间对每个人都很公平，我们每天都有24小时，伟人和庸人的区别在于如何运用这24小时。

大多数人都想有用不完的时间，可以去做完美人生需要的一切事情。于是，我们拖拖拉拉，整天忙于处理那些充斥日常生活的紧急事务，却将梦想束之高阁。这必然会导致一生遗憾。正如小说家保罗·鲍尔斯在他的书中所说：

……由于并不知道自己何时离世，我们便认为生命之泉永不干涸。然而每一件事发生的次数有限，而且真的非常有限。在你童年时代有那样一个下午，它已成为你人生不可分割的一部分，没有它，你甚至无法想象自己的人生。然而这个下午还能在你的记忆中唤醒多少次呢？或许还有四五次吧，又或许连四五次也不到。圆月东升的景色，你还能看到多少次呢？或许二十次吧。然而它们却看似无穷无尽。

向自己承诺，要更有效地管理时间，并对时间的重要性形成敏锐的意识。不要浪费这最为宝贵的财富，也不要把它耗费在没有意义的事情上。

时间对每个人都很公平，我们每天都有24小时，伟人和庸人的区别在于如何运用这24小时。

25.记住“21天定律”

我在《卖掉法拉利的高僧》一书中说过，培养一个新的习惯大约需要21天。然而，在尝试积极改变人生时，大多数人却只能坚持区区数日，当他们感到压力和痛苦时，就会自行放弃。殊不知，这样的压力和痛苦总与“去旧迎新”的过程相伴。新的习惯很像新的鞋子，刚开始的几天，它们会让你觉得别扭，不过在你适应大约3周之后，它们会像你的第二层皮肤一样“合脚”。

人类基因决定我们天生抗拒变化，并维持一种平衡状态。这是长期自然演变的结果，它让我们的祖先可以在不断变化的环境中生存下来。问题在于，即便存在更有益的可能性，这一机制也会让一切维持现状。因此，我们很难接受新的习惯，很难克服那些阻止我们提升生活层次的力量。

火箭在发射后几分钟消耗的燃料，比此后几天持续运行几十万公里消耗的燃料还要多。同理，一旦熬过了这21天，你会发现，保持新习惯要比想象中容易得多。花些时间来研究自己的习惯，并发誓进行必要的改变。在很大程度上，生活的品质将取决于生活习惯的品质。英国文学家约翰·德莱顿说：“起先是我们造就习惯，然后是习惯造就我们。”美国女作家弗吉尼亚·伍尔夫则写道：“习惯的骨架可支撑人的身躯。”所以，请确保你的习惯让你前进，而不是让你后退。

起先是我们造就习惯，然后是习惯造就我们。

26.别被生活主宰

人生很容易变得像秋风中的落叶，风吹向何方，便飘向何方。要创造伟大的人生，你的生活必须更有规划，要按自己的方式生活，而不是按别人的方式。真正的挑战在于，由于要做的事太多，你很容易让生活主宰自己，看着时间日复一日、年复一年地流逝。不过我有一个办法。

我在生活中建立了我的“日常行为守则”。这个守则只有三段话，其中包含我决定此生遵循的价值、美德和誓言。这些都是我在认真思考之后认定的美满人生必需的东西。比如，守则第一段中有这样的话，“接下来的24小时里，我立誓要善用每一分钟，要珍惜今天，因为我真正拥有的只有今天。接下来的24小时里，我可以做很多事，去实现我的人生计划，去准备我的遗世之物。这一天里，我自始至终都会记得，这或许就是自己人生的最后一天，而伟人从来不会将未尽之才带入坟墓。”这样，我的“守则”便概括了我最珍视的价值和最热切的誓言，因为这些东西同我的家庭、团队以及我自己都息息相关。

阅读“守则”是在一天刚刚开始的时候，即我在前面提到的“白金30分”。这会让我记得最重要的东西和最首要的任务，而这些任务很容易在一天的奔波中被遗忘。读完“守则”之后，我会感到精力充沛、心无旁骛，并准备好再度带着使命感和专注力去拥抱世界。对你而言，建立自己的“日常行为守则”也会有同样的效果。

要按自己的方式生活，而不是按别人的方式。

27.娱乐必须有益身心

工作一天之后，我们常常蜷在沙发上看三四个小时的电视作为休息。然而，如果看电视的时间太长，那么你看完之后，会感到比之前还累。

娱乐对于平衡的生活极为重要。然而娱乐必须有益于身心的恢复，必须让自己重新焕发精力和活力。真正的娱乐会让你再次充满乐观、饱满的精神，让你恢复到最好的境界和最佳的状态，同时重新点燃你内心的火焰。柏拉图说：“我相信，好的身体即使再好，也无法让心灵变得更好；而好的心灵仅凭自身，就可以尽最大可能让身体变得更好。”如此看来，有效的娱乐必须要有抚慰心灵的作用。

真正的娱乐会让你再次充满乐观、饱满的精神。

28.将汽车变成移动的大学

如果你每天上下班单程要花30分钟，那么一年中你花在路上的时间就相当于6个星期的8小时工作日。这样看来，你真的还能一边听着车载收音机里噪杂的负面新闻，一边盯着窗外胡思乱想吗？

在我所认识的成就卓越、聪慧超凡的人中，很多人都有同样的习

惯——在车上听录音带，这让他们能将路上的时间转化为学习的时间。将汽车变成移动的大学，这是你有生之年最好的投资之一。倾听有意义的录音带会让你的上下班时间变得有趣，让你受到鼓舞、集中精力并留心四周无限的机会，而不是在到达办公室时疲惫不堪、垂头丧气。

要想发现真正致力于人生进步的人，最好的方法就是询问他车上的收音机是否能用。真正探寻高效生活之道的人是不会知道的，因为他们把路上的每一分钟都用来听录音带了。我不知道多少次在坐上一位成功人士的车时，我会发现副驾驶位上堆着小山一般的录音带。现在，大部分的新书和最好的励志课程都有语音版，就我自己而言，我每月都会尽量听至少5盘最新的录音带，内容涵盖了最新的商业类畅销书，以及时间管理、创造能力、积极思考、保持健康和精神满足方面的课程。

将汽车变成移动的大学，这是你有生之年最好的投资之一。

29.不是因为幸福才欢笑

有研究表明，4岁的孩子平均每天笑300次，而成年人平均每天只笑大约15次。我们的日常生活充斥着各种职责、压力和事务，因此我们已经忘记如何开怀大笑。有人证明，每天笑一笑会改善心情、恢复精力、提升创造力。据报道，喜剧演员史蒂夫·马丁每天早上都会在镜子前笑上5分钟，来激发自己的创造力，并以高昂的情绪开始一天的生活（试试看，这真的很有效）。笑声疗法甚至已用于治疗疾病，令身患重病的患者康复。正如现代心理学之父威廉·詹姆斯所说，“我们并不是因为幸福才欢笑，而是因为欢笑才幸福”。

我有位朋友一向以睿智著称。有一年，他把“多些欢笑”作为自己的新年计划。每隔几周，他就去影碟店租一张喜剧影碟，或是买一本幽默书，并在当天的闲暇时间里沉浸其中。他原本就是一个乐观的人，但与实施这项计划之前相比，他开始感到更加快乐，有了更多欢笑。他让自己沉浸在幽默中，并从中获得了新的认识，他开始看到事物更光明的一面，工作中的压力也比以前小了。这一简单的修身之道让他的生活质量和工作效率都上升到了一个全新的层面。

为什么不学学我这位朋友，去商店挑几部最新的喜剧电影呢？或者去书店挑几本能让自己放声大笑的书，重新找回自己幽默有趣的一面，并享受开怀大笑的美妙吧。

我们并不是因为幸福才欢笑，而是因为欢笑才幸福。

30.把问题写在纸上

美国发明家查尔斯·凯特灵说过，问题一旦说清楚了，就解决了一半。当你将自己的问题一个一个列在纸上的时候，会发生某种非常奇特的事情，就像你将困扰自己数周的事，对知心好友倾诉之后会获得一种平静的感觉。不知怎的，你会感觉自己肩上的担子轻了，你会感到更加轻松、更加平静、更加自由。

我发现，虽然我们的思想可以是自己最好的朋友，但也可能是自己最大的敌人。如果你一直都在思考自己的问题，那么很快你就会发现，你对其他事情考虑得太少。就此而言，思想是一种奇怪的东西：你想要记住的事它却偏偏忘记，而你想要忘记的事它却偏偏记得。研讨课上的一些学员告诉我，他们仍为15年前的旧怨而大为恼火，或是为上个月某个店员的无礼而耿耿于怀。

问题总会让你心乱如麻，要想将之抛到脑后，不妨把你所有的烦恼列在一张纸上。如果你这么做了，这些烦恼也就不会再侵蚀你的思想，不会再耗费你宝贵的精力。这一简单的举措还能让你理智地看到问题，并按照计划周详地、有条不紊地解决这些问题。许多成功人士都用过这个方法，包括李小龙和丘吉尔。丘吉尔说：“写下六件让我烦恼的事对我大有裨益。比方说，其中两件会就此消失；另外两件因为无从着手，所以烦也没用；而其余两件则可以得到解决。”

问题一旦说清楚了，就解决了一半。

31.自律，严厉的爱

对于成功而有意义的人生而言，自律是贯穿其中的黄金主线。自律让你能去做那些你内心明白必须去做、却一直不愿做的事情。没有自律，你将无法设立清晰的目标，无法有效地管理时间，无法很好地对待他人，无法在困境之中坚持，无法爱惜自己的健康，无法产生积极的想法。

我把自律的习惯称为“严厉的爱”，因为严于律己其实是非常自爱的行为。通过更加严格地要求自己，你将开始让自己的生活更有规划，开始以自己的方式去生活，而不是像溪流中的落叶一样随波逐流。正如我在一堂研讨课上所讲的那样，你对自己越严格，生活对你就越宽厚。最终决定生活品质的是你做出的决定的质量，从你选择追

求的事业到你选择阅读的书籍，从你每天早上起床的时间到你一天之中所想的事情，不一而足。当你不断选择正途而非捷径来磨炼自己的意志时，你就重新掌控了自己的生活。成功人士并没有把时间花在最容易和最舒适的事情上，而是勇敢地听从内心的召唤，做出明智的选择。这样的习惯正是他们的伟大之处。

散文家、思想家E.M.格雷曾这样评述：“成功人士有个习惯，就是去做那些失败者不喜欢做的事。他们并不是真的喜欢做这些事，但他们的意志力说服自己这样做。”19世纪英国博物学家托马斯·亨利·赫胥黎也有类似的结论，他说：“一切教育最有价值的成果或许是获得这样一种能力：当你必须去做一件事情的时候，无论喜欢与否，你都会去做。”而亚里士多德也以另一种方式对以上智慧进行了表述：“实践是学习一切东西的途径，比如人们通过修建成为建筑家，通过弹琴成为竖琴师。同样，正直之举让我们变得正直，自律之举让我们变得自律，而勇敢之举让我们变得勇敢。”

你对自己越严格，生活对你就越宽厚。

32.别像蚂蚁那样忙

英国诗人威廉·华兹华斯有一句至理名言：繁忙中，我们久违了自己更好的一面。我们厌倦了繁忙的事务，也厌倦了其中的快乐。此刻，孤独是多么惬意、多么亲切。上一次你安静地独处是什么时候？上一次你享受孤独、恢复活力，又是什么时候？

世上所有伟大的智慧都得出同样的结论：要想与自己人性真实的一面重新对接，要想发现自己身上引以为荣之处，你就必须定期找时间安静下来。诚然，你很忙，但正如梭罗所说：“忙并不能说明什么，蚂蚁也很忙。问题是，我们究竟在忙什么？”

沉默的重要性让我想起了一个故事。

一个看守灯塔的老人只有不多的油来保持灯塔不灭，使过往船只能够避开暗礁。一天夜晚，住在附近的一个男子需要一些油来为家中照明，老人便从自己宝贵的库存中拿出一些给他。又一个晚上，一位旅人恳求老人给他一些油，以便自己点着灯继续前行，老人也答应了他的请求。第二天晚上，老人被一位母亲的敲门声唤醒，她恳求得到一些油，想照亮房间让家人吃晚饭，老人再次同意了。很快，他的灯油用光了，灯塔也熄灭了，很多经过的船触礁沉没，导致许多人丧生。

守灯人忽视了自己的首要职责，并为此付出了高昂的代价。即使一天只花几分钟的时间来独自静默，也会让你可以一直专注于生命中最重要的事情，帮助你避免疏忽那些已被我们疏忽了太多的东西。

如果你说自己没有足够的时间定期静默，那么，这就像是说你忙于驾车而无法停下来加油。但是，你最终还是得停下来。

忙并不能说明什么，蚂蚁也很忙。问题是，我们究竟在忙什么？

33.让行动成为习惯

美国教育家大卫·斯塔尔·乔丹说："懂得下一步做什么是智慧，知道怎么去做是技能，而动手去做是美德。"想让生活变得更加快乐、更加健康、更加圆满，大多数人都知道自己需要做什么，但真正的问题在于，我们并不这么去做。许多励志演说家都说"知识就是力量"，可我并不这么认为，因为知识并非力量，只是潜能。只有在你毅然将知识用于实践时，它才能转化为真正的力量。

强者的特质不在于从事有趣或者容易的事，心智坚定的人也总是坚持不懈地做应该做的事，而不是喜欢做的事。真正优秀的人将时间用在正确的事情上：工作一天之后，不是在电视前一坐就是几小时，而是有勇气从沙发上站起来，念书给孩子听；在寒冬的清晨，不留恋热被窝，而是用已经习以为常的自律精神，起床晨跑。既然行动是一个习惯，那么你越是积极行动，你就越愿意积极行动。

我们整天都在等待理想的通途出现在眼前，却忘了路是走出来的，而不是等出来的。梦想很棒，但梦想本身并不能建立事业，维持家计，也不能让你的人生尽情绽放。用英国历史学家托马斯·卡莱尔的话来说，"人的目标是行动而非想法，即使那是最崇高的想法"。最小的行动总是好过最大的愿望。

知识并非力量，只是潜能。只有在你毅然将知识用于实践时，它才能转化为真正的力量。

34.打开家门前的10分钟

在办公室经历了一天的紧张工作之后，大多数人回到家时已经疲惫不堪、脾气暴躁。我们把最好的状态给了同事和客户，可惜却没有

什么留给我们的爱人、孩子和朋友。我们就像刚刚结束生死之战的角斗士，疲惫地走向自己最喜欢的那把安乐椅，命令家人在我们恢复镇静之前别来打扰。

在走进家门之前，用10分钟的时间来减压，这会帮助你避免上述情形天天发生。我建议你不要一下班就开车回家，冲进家门，而是把车停在门前的车道上，在车内独自坐几分钟。用这段时间来放松，并想一想你在接下来的几小时里希望与家人一起做些什么事情。提醒自己，你的爱人和孩子多么需要你，而你只需用心，就能有很多趣事可以做。要进一步减压，你还可以在打开家门之前，在街区周围散散步，或是听听自己最喜欢的音乐。

对减压时间的运用要有创意，把它当做一个恢复身心的良机，这样当你出现在家人面前时，你就会是他们心中理想的模样。

在走进家门之前，用10分钟的时间来减压。

第03部分 给身体“加油”

有些食物会影响心情以及思维的清晰度，因此，古圣先贤只吃低热量的食物。他们明白，多吃任何东西都会干扰他们对人生真谛的思考。

如果你拥有一辆昂贵的一级方程式赛车，那么你就只会给它加特级汽油，因为其他等级的汽油会降低它的性能。同理，你有什么理由不给自己吃最好的食物呢？身体可比赛车更有价值。大量食用不当的食物会降低你的活力，影响你的健康，妨碍你的思想最大限度地为你服务。给你个好主意——养成每天喝新鲜果汁的习惯。去买一台榨汁机，发现新鲜果汁赋予生命的那种价值吧。

35.参拜健康“神殿”

几个月前，我与一位演说界的同僚共进午餐。席间，我们讨论了在繁忙的日程安排中，如何保持专心致志、身心平衡并维持巅峰状态。他提出了一个有力的观点：“罗宾，很多人为保持脚踏实地和专心致志的状态，会定期去教堂或者寺庙。但我不同，我去健身房，那是我的‘神殿’。”他还说，无论自己多忙，都会在下午5点半离开办公室，去健身房在跑步机上跑几公里——这是他每天的“朝圣之旅”，任何事也不能阻止他用这段时间来保持自己的健康和快乐。

朋友的话让我想起了古罗马的一句格言——“mens sana in corpore sano”，意思是“健壮的身体孕育着健全的思想”。如果我们希望自己的生活充实而完整，那就需要像对待神殿一般对待自己的身体，将之视为圣物。经常锻炼不仅会改善你的健康，还会使你的思维变得更加清晰，提升你的创造力，并管理好那些似乎占据着我们每天生活的无尽压力。有研究证明，锻炼不仅能充实人生，还能让人长寿。一项对哈佛大学18000名校友的研究发现，每花一小时锻炼，就会增加三小时的寿命。与花时间锻炼身体相比，很少能有什么投入会带来比这更好的收益。请记住，不花时间锻炼的人最终必须花时间治病。

我为自己设定的目标是每周游五次泳。在恢复精力方面，游泳有难以形容的特殊效果。尽管我希望自己每周都能实现这个目标，但我还不能这么说。不过，有了这样一个远大的目标，我就可以一直牢记这一点——对于我的生活品质而言，保持身体处于巅峰状态是多么重

要。每次游泳都会使我感到精力充沛、心境平和、充满快乐。此外，锻炼还有一个不可估量的好处，那就是改变看待问题的角度——游了40分钟泳后，那些原本可能会让我费尽心思的挑战似乎变小了，我所担心的事情也变得不重要了。对健康“神殿”的“参拜”让我记得：人生中最大的快乐，往往就是那些最简单的快乐。

健壮的身体孕育着健全的思想。

36.脱下鞋，感受脚下的青草

我们生活在一个似乎有着无穷信息的时代，《纽约时报》周末版的信息量超过了17世纪普通英国人一生接触的信息。多年以来，我发现当与自然独处时，我能沉浸在更广袤的宇宙之中，我的精神也能在这个匆忙的时代得以恢复。

在奔波于演讲、签售和媒体节目一周之后，我会坐在绿树成荫的公园中，倾听微风拂过树叶的声音。这个简单的行为让我的心中充满了宁静和平和，我的当务之急变得更为清晰，职责似乎不像以往那样紧迫，思绪也变得平静。亲近自然也是一剂开启创造力、产生新理念的良方。牛顿在苹果树下休息时发现了万有引力定律；瑞士设计师乔治·德·梅斯特拉在山间远足时，观察到了挂在家犬身上的牛蒡毛刺，从而发明了尼龙搭扣。置身自然可以帮助我们消除那些充斥我们思想的喋喋不休的杂音，让我们真正的才华得以释放。

当你花时间去享受自然时，要从心灵深处认真观察周围的事物。研究花朵的复杂构造，或是波光粼粼的小溪中水流的方式。脱下鞋来感受脚下的青草，并为自己有幸享受这些自然的特殊礼物而静静感恩。可很多人并没有这么做。圣雄甘地说：“当我欣赏日出的壮丽和明月的美好时，我的心灵在对造物主的崇敬中越发宽广。”

脱下鞋来感受脚下的青草，并为自己有幸享受这些自然的特殊礼物而静静感恩。

37.用潜意识度一个迷你假期

尽管不能每周放一次大假，你却肯定可以每周度一次小假。你可以用以下方式来开始一次“迷你假期”：关上办公室的门，不去理会任何电话，在座椅上放松下来，然后闭上眼睛，开始深呼吸。一旦感觉自己完全平静下来，便开始想象自己正身处最喜欢的度假胜地。去深

切地感受这个特别的地方让你想起的颜色、声音和情感。用这种方式让你的心灵度上几分钟的“假”，你便会重新恢复活力，准备好迎战这天余下的时间。

在我的“迷你假期”中，我会幻想自己漫步在山间草地上。走过带着露珠的青草地，欣赏四周壮丽的雪岭，我听到了瀑布的流水声，闻到了漫山野花的芬芳。

我们的思想具有极强的说服力，而潜意识则无法区分真实影像与虚构影像。因此，这个小技巧其实是诱使潜意识认为，我们正从日常工作中解脱出来，度着这样一个“迷你假期”。与真正的假期一样，这也可以让你的身体获益良多。

我们的思想具有极强的说服力，而潜意识则无法区分真实影像与虚构影像。

38.触动心弦的一刻

汤姆·克鲁斯在影片《甜心先生》中饰演一位雄心勃勃的体育经纪人。片中最令人难忘的一幕中，他刚刚签下一名炙手可热的橄榄球新秀，大喜之下，他驾车回家的路上就迫不及待地在收音机上不停换台，想找到一首可以放大音量跟着唱的曲子。让他欣喜不已的是，他终于找到了汤姆·佩蒂的热门金曲《自由落体》。于是，他放开喉咙，一路高歌。

还记得这样的时刻吗？恰好在那一刻，你听到了那首触动心弦的歌。于是你像“甜心先生”一样，开始放声高歌、纵情起舞。在这样的时刻，你感到充满活力，感受到了内心真正的快乐。而这完全是因为，你听到了一些以恰到好处的顺序连接起来的旋律。这就是音乐能带给你的好处，它能调动你的情绪，让微笑重新回到你的脸上，并为你带来不可估量的生活品质。

认真倾听那些令你鼓舞的音乐，收集自己最喜欢的曲子，每天都听一些让内心充满欢乐的音乐。对我而言，某些心情会需要一段舒缓的古典音乐，或是一张曲风柔和的爵士精选。比如，我在写书的时候，往往会听约翰·帕赫贝尔的《D大调卡农》或者爵士乐传奇歌手查特·贝克的《午夜梦回》。如果你参加过我的研讨课，那么对那首我走上讲台前播放的欢快的曲子，你可能已经听出是哪一首。即使在旅行途中，我也会带上我的随身听，听听令人鼓舞的音乐，比如电影《勇敢的心》和《珠穆朗玛峰》的配乐。要想管理自己的情绪并保持最佳

的状态，哪怕每天只听几分钟的音乐，也是一种简单却又极其有效的途径。

还记得这样的时刻吗？恰好在那一刻，你听到了那首触动心弦的歌。

39.不是每本书都要读完

我们很容易认为，自己必须把每本看过的书全部看完。我们用自己辛辛苦苦赚来的钱买了书，如果不把它看完，心中就会充满极大的负罪感。然而并不是每本书都值得通读，培根说：“书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有的书只需读部分内容，有的书只需大体了解，少数则需全神贯注全部读完。”

我自己也犯过这样的错，觉得必须把每本书都从头到尾看完。可我很快就发现，不仅要看的一大堆书根本看不完，而且我也开始乐于少看些书。但当我决定要对通读的书加以选择时，我不仅看完了更多的书，而且从每本书中也学到了更多的东西。

如果你发现，一本书读完前三章后，你还没有从中获得任何有价值的信息，或是那本书无法让你集中精神，那么替自己做件好事：把它放到一边，更好地利用自己的时间吧（比如去看自己要看的下一本书）。

书有可浅尝者，有可吞食者，少数则需咀嚼消化。

40.净化周围的环境

关于成功的人生，一条真理就可以概括：你的思想构成你的世界。你关注的东西会扩大，你思考的东西会延伸，而你惦念的东西会决定你的命运。人生是自我应验的预言：人生赋予你的，恰恰就是你想从人生中获得的。海伦·凯勒说：“悲观的人永远不会发现繁星的秘密，不会驶往未知的大陆，也不会为人类心灵开启一片新的天空。”因此，要想成为一个更加快乐、更加平和的人，第一步就是对自己的思想进行管理和净化，最佳途径之一就是改善周围的环境。

我曾在旧金山一次大型集会上做过演讲。演讲结束后，一位老太太慢步走上前来，握住我的手，看着我的眼睛说：“夏玛先生，在这一个小时里，我听了你关于人生进步的见解，你说的每一件事我都赞同。多年以来，我明白了一个道理，我们的环境会塑造我们的心情、

我们的想法以及我们的梦想。所以，我在自己小屋的每个房间中，都会放上一束鲜花。我不是什么有钱人，但我绝对不能没有鲜花这件奢侈品。”这位女士明白，一流的环境是一种投资，而非一种开支。

认真地打量一下自己周围的环境。塑造你思想的，是你交往的人、读过的书、说过的话以及平日里的物质环境。你是与消极的人共事吗？如果是的话，那么他们最终会让你变得消极愤世。你在家是看充斥暴力的电视节目和不用脑子的录像吗？如果是的话，那么你的思想会变得不安和杂乱。你工作的场所是否光线明亮、色彩鲜艳、令人鼓舞？接下来的几周里，让你工作和生活的环境一步一步变得更好。很快你就会发现，自己的思考方式和行为方式都在进步。

我不是什么有钱人，但我绝对不能没有鲜花这件奢侈品。

41.导师的力量

要想提升自己的个人效力和工作效力，并让自己上升到一个全新的层次，最有效的方法是找一位导师来指导自己。无论在商业上还是生活上，成功就是一个“将点点滴滴串联起来”的过程。你要做的一切，就是发现别人成功的习惯、戒律与策略，并通过复制他们的行动，将这些“点点滴滴”串联起来。只要你模仿他们曾经采取的步骤和实施的顺序，你就一定会有同样的收获。导师可以照亮你的前程，在艰难时给你鼓舞，并让你的学习过程缩短好几年。

在我的生命中，我有幸结识了许多导师，他们向我示范了高效生活的基本原则，并在人生的十字路口为我指引正确的方向。我找到这些导师的途径大多相同，我会问自己敬佩的人一个问题，而这个问题历来都极具效力，那就是“请您帮助我好吗”，从未有人拒绝向我传授知识和经验。这些导师中，有很多人从此成了我的挚友。没有他们，我也不会有现在的成就。

要想在个人价值与职业成就上追求卓越，个人辅导已经成为一份完整计划中最重要的内容之一。各行各业的人都已认识到，这是为自己的人生创造积极改变与持久成效的最佳途径之一。我在全美各地举办过人生指导课程，其中一期的学员中有一位总裁，他最近这样告诉我：“励志图书曾帮助我明确自己的梦想，而参加您的私人辅导课则让我清楚认识到如何去实现这些梦想，同时也让我的人生恢复了平衡。”

导师可以照亮你的前程，在艰难时给你鼓舞，并让你的学

习过程缩短好几年。

42.随身带一本书

据有关资料介绍，人的一生有八个月的时间花在打开垃圾邮件上，两年的时间花在徒劳无功地回电话上，还有五个月的时间会花在排队上。考虑到这个令人吃惊的事实，一个最简单却又最聪明的时间管理策略就是：无论去哪里，都随身带一本书。当其他排队的人在抱怨的时候，你却可以从伟大著作中享受思想的盛宴，滋养自己的心灵。

古罗马哲学家塞内加说过："只要活着，就要不断学习如何生活。"然而大多数人在完成学业之后，却再也没有读过多少书。在这个飞速变革的时代，理念是成功的财富。要想重塑自己的性格，改变自己的人际关系或者让自己的人生发生变革，你只需从正确的书中汲取一个理念。一本好书可以改变你的生活方式，梭罗在《瓦尔登湖》中说："也许其中有些文字正好针对我们的情况，如果我们能真正倾听并理解这些文字，它们会比清晨或春天更有益于我们的生活，或许还会给我们一个全新的视角去看待事物。"通过读书，很多人都已开始谱写新的人生篇章。或许有这样一本书为我们而存在，它会解释已经发生的奇迹，并让我们看到新的奇迹。

决定人生成就高低的，不是工作的努力程度，而是思想境界的高低。正如我在演讲中所说，这个新经济时代中最伟大的领袖将是最伟大的思想家。你5年后的境界取决于两大影响：一是你交往的人，二是你阅读的书。我常常与研讨课的学员开玩笑说，我打的是"灰姑娘式的网球"。我努力练习，却未能真正打得一手好球，然而当我和水平更高的人较量时，我的球技便会有神奇的进步读好书也会创造近乎相同的奇迹，当你的心灵接触世上最伟大的思想时，你的"球艺"便会提高，思想深度便会拓展，智力便会上升到一个全新的层面。

深度阅读可以让你一天24小时都能同世界上最聪明、最有创造力、最鼓舞人心的智者交流。亚里士多德、爱默生、塞内加、甘地、梭罗、多萝西娅·布兰德，以及许许多多让世界变得美妙的智者，都在等待着用他们的书同你分享知识。何不尽力把握这样的机会呢？如果你今天没有读书，那么你今天就没有真正生活。如果你会读书却不去读，那么你与想读书却读不了的人相比，没有丝毫优势。

如果你今天没有读书，那么你今天就没有真正生活。

43.为孩子种一棵树

古代东方人认为，美满人生有三大要素：生一个儿子、写一本书、种一棵树。他们认为，这样在离世之后，就会留下三样生命力长存的财富。

尽管幸福美满的人生还有很多其他要素（比如我就想在其中加上“生一个女儿”），但“种一棵树”这个理念很棒。看着幼苗长成大树，你会随时留意每天时间的流逝和自然周期的循环。随着树苗的长大成熟，你也可以注意到自己的成长。

如果你有孩子，那么或许你也想为他们种一棵树。随着孩子们的成长，你可以在他们不同的年龄阶段，在树干上刻下相应的标记。这样，每一棵树也就成了不同人生阶段的鲜活记录。为家中每个孩子种一棵树，这是一件非常美好的事情，会给孩子们留下经久不灭的回忆。

为家中每个孩子种一棵树，这是一件非常美好的事情，会给孩子们留下经久不灭的回忆。

44.像爱迪生那样睡觉

爱迪生的故事值得一读。他是一位集冒险家和天才于一身的杰出发明家，一个将人生发挥到极致的人。尽管只接受过6个月的正式教育，他却在8岁时就已读过《罗马帝国衰亡史》等经典著作，并在30岁时发明了留声机。这位积极思考的大师晚年几乎完全失聪，有人问他为什么不去发明助听器时，他回答道：“你过去24小时中听到的东西，有多少是非听不可的呢？”随后，他面带微笑地补充道：“必须扯着嗓子说话的人，绝不会撒谎。”不过对于这位天才的故事，我记得最清楚的是他一个罕见的能力——每天只睡4小时，仍成就斐然。对此，他解释说：“睡眠就像药品，过量就会让你迟钝，你会丢掉时间、活力和机会。”

大多数人的睡眠时间大大超出了必要限度。我们对自己说，要想处于最好的状态，必须睡上至少8个小时。我们无法想象少睡些会怎样，一想到这里就会不寒而栗。然而，正如我在前面一课所讲的一样，最重要的不是睡眠的数量，而是睡眠的质量。

想一想自己生活中一帆风顺的时候：你在工作中大获成功，感情生活称心如意，内心不断成长。那时，你全身精力充沛，每时每刻都

充满激情。如果你和大多数人一样，那么你也会记得，在这些日子里，自己少睡一点也过得去。事实上，有太多的事情让你兴奋，所以你并不想浪费时间去睡懒觉。再想想生活中不如意的时候：工作让你疲惫不堪，人们把你逼得发疯，你也没有时间打点自己的事。这些日子里，你睡觉的时间可能比以往要长，周六周日可能会一觉睡到下午两点，因为我们在困境中，往往用睡觉来逃避现实。但你最后醒来时感觉怎样呢？头晕眼花，毫无动力，浑身疲倦。

因此，最关键的不是睡了多少小时，而是身体得到多少恢复。尽量少睡一点，但要睡得更甜、更熟。要认识到，疲倦往往是由于从事自己不喜欢做的事而产生的精神状态。还要记住美国诗人亨利·沃兹沃思·朗费罗的话：

伟人的业绩，

并非一蹴而就；

众人熟睡时，

他们却在躬耕。

我们在困境中，往往用睡觉来逃避现实。

45.在林中感受宇宙

花时间去享受自然绝不会错。林中漫步有一种极其特殊的感觉：你会觉得步履更加轻盈，全身会涌动着深深的宁静之感，而你的创造力也会无比活跃。达·芬奇说：“通过眼睛这扇窗户，灵魂凝视着世界的美丽……谁会相信一片小小的自然景致可以包含宇宙的影像？”

一年中我最喜欢的季节是秋天，树叶映射出这个季节夺目的色彩，这时去林中远足再好不过。远离都市的喧嚣，我最为珍视的价值会变得更加清晰，我也可以思考人生一些更为重要的问题，这些问题在平日一贯的熙攘中似乎从未得到回答。我可以驻足在小溪旁，在一块布满青苔的大石头上休憩，或是尽情呼吸芬芳的空气。这种芬芳，只有那些在林中散步的人才能真正感受到。

当离开这片绿洲时，我会焕然一新，变得更加敏锐、更有活力、更有生气。经常去林中散步能够恢复身心，对此许多伟大的传统智慧都曾强调过。这一赋予生命的修身之道总会带来无数令人欣喜的效

果。

谁会相信一片小小的自然景致可以包含宇宙的影像？

46.阅读“英雄史诗”

当我的读者或听众告诉我：“你讲的东西让我大受感动和鼓舞，因此我走出家门，又买了10本人生修养的书。你知道吗，这些书已经让我有了彻底的改变。”还能有什么事情可以带给我比这更大的快乐呢？

我不仅是领导力书籍的作者，也是这类书的忠实读者，我曾花了无数时间在大书店中搜寻那些最新出版的具有真知灼见的作品。此外，我还经常去二手书店，在那里我同样淘到了一些顶级珍品，而价格不过区区几美元。在我写下这段文字时，我的桌上便放着一本麦克斯威尔·马尔茨的经典——《心理控制术》，这是一本还贴着“2.95美元”标价的二手书。同在书桌上的还有父亲用1.95美元淘来的《来自斯多葛学者的信》（*Letters from a Stoic*），这是塞内加所著的无价之宝。

尽管几乎任何阅读都会提升你的思想，但在这个事务缠身的世界，你的阅读必须要有所选择。因此，我建议你把时间主要用在梭罗称为“英雄史诗”的书上，这些书饱含“有史以来人类最崇高的思想”。从孔子、爱比克泰德等伟大哲学家的著作中深深地吮吸思想的养分，研读丁尼生、艾米莉·迪金森、济慈等最具智慧的诗人的作品，以及托尔斯泰、黑塞、勃朗特姐妹等人的小说，读一读圣雄甘地、特蕾莎修女以及爱因斯坦的文章。每天至少花几分钟拜读这些著作，这会让你始终关注生命的真正意义，并最终会对你的性格产生深远影响。脱口秀超级明星拉里·金在一次采访中，被问及自己一生最大的遗憾是什么，他这样答道：“我本该更好地扎根于伟大著作之中。”

在这个事务缠身的世界，你的阅读必须要有所选择。

47.收集励志语录

如果你读过《卖掉法拉利的高僧》或其他任何一本我写的书，那么你会知道，我很爱引用那些伟大思想家的话。此前我一直都不明白自己为何如此喜欢这些名言，直到我的一位导师在看完我的手稿后，对我这样说道：“罗宾，你喜欢引用名言的原因和我一样。一则好的引语，可以在短短一行文字中包含丰富的智慧。”

我的导师说的很对，一则好的引语之所以有价值，是因为它可以在短短一两行文字中包含无数智慧，这些智慧或许是作者多年心血的结晶。

接下来的几周里，开始收集你自己的语录吧。当你在人生旅途中遇到坎坷时，你可以随时参考这些语录，从中获得灵感或建议。对于这些语录，我还有一个有效的用法：把它贴在自己随时看得到的地方，比如洗手间的镜子上、冰箱的门上、汽车的仪表盘上以及办公室的各个地方。通过这个简单的方法，我可以在繁忙时专注于人生要务，在艰难中保持积极心态，并一直潜心于实现真正的成功。我的电脑中已经收集了数百条语录，它们凝聚着众多伟大的领袖、诗人、思想家和哲学家的智慧，其中包括应对逆境的方法、人生的意义、自我修养的价值、帮助他人的重要性、思想的力量以及性格坚强的必要性。

一则好的引语，可以在短短一行文字中包含丰富的智慧。

48.不要每个电话都接

电话是给自己行方便的，而不是给致电者行方便。可我们一听到电话铃声，便会像听到火警的消防员一样，冲过去接电话，仿佛这个电话将决定自己的命运。我见过有人为了接这些看似紧急的电话，打断了家庭聚餐，打断了读书或思考。其实很多时候，我们原本不必马上理会这些电话。

语音信箱虽然并不完美，但就很多方面而言，仍然是现代社会的福音之一。它让你可以在方便的时候回电话，让你可以腾出手来做自己想做的事。你再也不必被电话铃声干扰，能将时间用在更为重要的人生追求上。

每个电话都接是个难以戒掉的习惯，我个人的经验也证明了这一点。仅仅因为想知道打电话的是谁，我们就会轻易地跑去接电话。很多时候，我们之所以去接电话，只不过是为了换一个方式来拖延自己其实并不想做的事。然而，一旦你学会不接电话，学会专注于手上的事——读一本好书、与伴侣倾心交谈、或与孩子玩耍，你将会惊讶于自己当初为什么总是忙着接电话。

我们之所以去接电话，只不过是为了换一个方式来拖延自己其实并不想做的事。

49.读一读《创意，是一笔灵魂交易》

我们每一个人都是有创造力的生命。几年前，当我第一次在最爱逛的书店里发现《创意，是一笔灵魂交易》[1]时，我还是一名律师，并没有买下这本书。当时，我认为这不过是一本给“艺术家”看的书，因此自己并不会从中受益。然而，随着时间的流逝，我认识到我们每一个人的内心深处，都有几乎无穷无尽的创造力源泉。而我们每一个人，无论是律师、主妇、教师，还是诗人、音乐家、公司总裁，都需要在平日里用这样的创造力来从人生中得到最大的收获。我认识到自己作为律师也是有创造力的生命，这为我树立了一种全新的意识。

我开始参加关于创造力的研讨课，更多地阅读相关书籍，探索发挥这种与生俱来的创造力的方法，从而改进自己个人生活、职业生活和精神生活之道。最终，这一探索让我写下了自己的第一本书。

读一读朱莉娅·卡梅伦这部作品，对于作者经过深思熟虑建议读者进行的练习，敦促自己一条不落地完成。开启自己的创造精神将会推动你不断发现自我，并让你在每一天的生活中都更好地发挥自己的才能。

我们每一个人都是有创造力的生命。

---

[1] 本书是美国创作教母朱莉娅·卡梅伦夫人的心灵修行课，已由湛庐文化策划，中国人民大学出版社出版。——编者注

第04部分 热爱你的工作

要想拥有幸福长寿的人生，一条亘古不变的秘诀便是热爱自己的工作。心理学家维拉·约翰·斯坦纳在采访了100位创造性人才后，发现他们都有一个共同点——对自己的工作有着极大的热情。

把时间用在自己觉得有收获、有乐趣并且能挑战智力的工作上，你会一直保持昂扬的斗志并全心投入，其效果远胜世上所有的温泉疗养地。爱迪生一生获得了1093项专利，他在临终前谈到自己的事业时说："我一生中从来没有工作过一天，因为每件事都其乐无穷。"当你热爱自己的工作，你就会发现，自己此生不再会有哪怕一天的劳作。你的工作将会变成一件乐事，时间也会过得飞快。

50.有所不为

如果你的生活没有明确的轻重缓急，那么你会轻易同意每一个会耗费自己时间的请求。如果你对自己的未来没有一个详尽而励志的愿景，并用其指引自己的日常生活（换句话说，如果你不清楚人生的最终目标，行事也因此不能更有规划），那么你的行动会轻易被旁人的计划支配。正如我在《唤醒心中的领导者1》一书中所说："如果不把自己的当务之急列入你的日程表，那么别人的当务之急就会进入你的日程表。"要解决这个问题，你必须明确自己的最高目标，然后学会大方得体地说"不"。

中国有一个关于铸剑师的故事。铸剑师效命于一位王侯，虽然他已九十高龄，但所铸之剑仍然无比锋利、工艺卓绝。无论时间多么紧迫，他从未出过丝毫差错。一天，王侯问老人："你铸剑手艺如此精湛，是天生神技还是有特殊诀窍？"铸剑师答道："是因为对铸剑的专注。我21岁开始铸剑，不曾关心过其他事情。除剑之外，我什么也不看、不关心。铸剑已成为我的爱好和追求，我的精力全部倾注于铸剑之术。这就是我精于此道的秘诀。"

最为高效的人士会专注于自己的"卓越之处"，即他们最为擅长的事情以及对推进毕生事业影响深远的工作。由于他们忙于要务，因此很容易对那些分散注意力的琐事说"不"。迈克尔·乔丹是有史以来最伟大的篮球运动员，他并未亲自洽谈合约、设计球衣、准备行程，而是

将时间和精力集中在自己最擅长的篮球运动上，把其他事情悉数交给经纪人打理；爵士大师路易斯·阿姆斯特朗也没有花时间去销售自己的音乐会门票、安放观众席的座椅，而是专注于自己的小号演奏。学会对琐事说“不”，你会有更多的时间，致力于真正能够实现人生进步的东西，并为后世留下此生必须留下的财富。

如果不把自己的当务之急列入你的日程表，那么别人的当务之急就会进入你的日程表。

51.天才是99%的灵感

爱迪生有一句广为人知的话：天才是1%的灵感加上99%的汗水。我相信勤奋对于真正成功美满的人生至关重要，但我认为更重要的一个品质，是内心深处充满改变世界的灵感。

所有伟大的天才都希望为他人的生活增添色彩，这个愿望给了他们灵感与动力。当你研究他们的人生时，你会发现，他们大多对这个愿望几近痴迷。这让他们全心投入，占据着他们大脑的每一个细胞。爱迪生因为受到感召，将自己的想象变为现实；乔纳斯·索尔克因为受到感召，发现了脊髓灰质炎疫苗，让他人免遭这一可怕疾病的侵害；居里夫人也因为受到感召，以镭的发现为人类做出了贡献。正如美国前总统伍德罗·威尔逊所说，“人生在世并非仅为谋生，而是要带给这个世界更富足的生活、更广阔的视野、更美好的希望和成就。人生在世是为了给世界添姿增彩，如果忘掉这个使命，你便会陷入贫瘠之中。”

你在生活中受到过多少感召？周一早上，你是从床上一跃而起，还是满心空虚地躺在床上？如果你内心的感召低于理想水平，那就去读一本关于自我修养的好书，或者听一盘励志课程的录音带；从你的偶像那里获得感召，听听他们的演讲，看看他们的自传；去结交那些对工作充满激情、让人生尽情绽放的人。给自己一剂灵感良方，你将很快把自己的生活提升到一个全新的层次。

人生在世是为了给世界添姿增彩，如果忘掉这个使命，你便会陷入贫瘠之中。

52.你愿与谁为邻

为实现自我认知，我的方法之一是悉数列出那些我希望与之为邻

的人。他们无论男女、无论生活在哪个时代，我都渴望能偶尔登门拜访，与他们同饮一壶清茶、共享一份欢笑。列出你“理想中的邻居”，这一行为本身将会让你认识到自己最尊崇的人性价值和品质，从而帮助你发现自己人性的本质。同时，这也是一种有趣的生活方式。

以下是我为自己列出的“理想中的邻居”：

著名作家诺曼·文森特·皮尔，著有《积极思考的力量》（*The Power of Positive Thinking*）一书；

伟大的美国哲学家、作家亨利·戴维·梭罗，他所著的《瓦尔登湖》是我最喜欢的书之一；

耶稣会学者巴尔塔沙·格拉西安，他是西班牙最伟大的作家之一；

伟大的爵士歌手比利·霍利迪；

自由斗士纳尔逊·曼德拉；

作家奥格·曼狄诺，著有《更好的生活方式》（*A Better Way to Live*）、《成功的大学》（*University of Success*）等自我修养的经典；

备受尊重的慈善家特蕾莎修女；

英国大亨、冒险家理查德·布兰森；

富有传奇色彩的加拿大前总理皮埃尔·爱略特·特鲁多；

小号演奏家迈尔斯·戴维斯；

世界拳王穆罕默德·阿里；

著名政治家本杰明·富兰克林。

现在就抽点时间，列出一些你愿与之为邻的人物。然后想想他们因为哪些品质而如此受人尊敬，想想自己如何在生活中培养这样的品质。要认清自己的人生愿景，首先需要阐明这一愿景；要做自己想做的人，首先必须确定想做之人的品质。

要做自己想做的人，首先必须确定想做之人的品质。

53.恐惧的另一面是自由

我敢保证，在你垂暮之年、弥留之际，你最大的遗憾不会是那些你曾经冒过的风险，恰恰相反，你心中最大的遗憾和伤感将是那些你未曾冒过的风险、未曾把握的机会和未曾面对的恐惧。请记住，恐惧的另一面是自由。时刻铭记这条成功戒律：生活不过是一场数字的博弈——风险越大，收获越多。或者用古希腊诗人索福克勒斯的话来讲，“缺乏勇气的人，幸运不会站在他这一边”。

要想让人生尽善尽美，现在就开始多担些风险，去做那些你害怕做的事。要善于在不安中生活，不再选择阻碍最少的路。诚然，在人烟稀少的道路上，你的脚更有可能受伤，然而，那是通向成功唯一的道路。正如我睿智的母亲常说的，“如果不离开二垒，就无法到达三垒”。或者引用纪德的话，“如果不愿长时间看不到海岸，就发现不了新大陆”。

对于丰富的人生而言，真正的秘诀不是整天寻求安全，而是将时间用在寻求机遇上。当然，如果你开始让生活变得更有意义、更富激情，你可能会遭遇失败。然而失败不过是对成功之道的学习。我父亲曾这样说：“罗宾，爬到树枝上是有危险，但果子都在那儿。”

正如我在前面一课中所说，人生的一切都与选择有关。人生美满、成就卓越的人与其他人相比，只不过做的选择更为明智。你可以选择安静地坐在人生的岸边，就这样度过余下的岁月；也可以潜入深海，去发现那些等候着真正勇者的明珠。事实是，我们必须随着岁月的增长，不停地扩展自己人生的疆界。为时刻铭记这个事实并一直鼓舞自己，我将美国前总统罗斯福的话贴在了我的书房里：

真正重要的人并非评论者，并非那个指出强者如何跌倒、功绩本可更好的人。荣誉属于竞技场上的斗士本人——那个满面尘土、汗水和鲜血的人，那个奋勇拼搏的人，那个一次次失误、一次次功败垂成的人。他懂得付出高昂的热情和全心的投入，并将自己奉献给有价值的事业。在最好的情况下，他最终会迎来伟大的胜利；在最坏的情况下，他即便失败，也至少败得像位勇士。因此，他绝不会与那些毫无激情、毫无勇气的灵魂为伍——他们既不懂得胜利，也不懂得失败。

爬到树枝上是有危险，但果子都在那儿。

54.专注于有价值的事

不久前，我在办公室收到一个快递，里面有一封盖着金印的信，信封正面端正地写着我的名字。我立即拆开信，读了起来。写信的人是一家大公司的执行总裁，他在前往欧洲参加商务会议的途中，在机场买下了我的《唤醒心中的领导者1》。他说自己毕生都在学习领导力，而这本书的名字吸引了他。他在信中这样写道：

你写了一个因生活太过复杂而失控的人。当我读到这儿时，消失多年的另一面又回到了我身上。我想到公司里那些希望从我这里得到指导和灵感的人；想到五年来一直求我度假的妻子；想到我的三个孩子我认为自己是个坚强的人，但当我继续读下去时，我开始哽咽起来，一开始还是默默流泪，但之后就不禁哭出声来。

那次经历我将终生难忘。我明白自己必须在领导方式和生活方式上做出重大改变。因此在那个航班上，在万米高空，我向自己保证：一定要将大量让我分心的琐事逐出生活，专注于人生要务。我发誓不再每天看6份报纸，不再处理收件箱中的每封邮件，不再接受每个晚宴的邀请。你在关于个人效率的章节中，恰如其分地用了‘专注于有价值的事’作为标题。我甚至将这个标题做成一块饰板，一直将它放在办公桌上，用以提醒自己‘试图事事皆做的人终将一事无成’。自从我开始在生活中遵循这条简单的哲学之后，我的人生有了很大的改善。谢谢你！

时间是你最宝贵的财富，然而大多数人在生活中却仿佛有花不完的时间。掌控人生的真正秘诀在于重新意识到生活的重点，成功的真正秘诀在于明白哪些事情不需要做。你一旦开始把时间用在那些推进人生使命与成就的大事上，一切都将改变。史上最伟大的思想家都有同样的结论。先圣孔子说过：“见小利则大事不成。”古罗马哲学家马可·奥勒留则说：“如欲生活安宁，须将事务减少。”而管理学大师彼得·德鲁克也以另一种方式表述了这一智慧：“最没有价值的行为是高效地去做本不应该做的事。”

如欲生活安宁，须将事务减少。

55.有意识才有改变

没有人可以除去一个自己并不知道的弱点。要想改掉一个坏习惯，首先必须意识到这个坏习惯。一旦你对自己试图改变的行为有了意识，你就会顺利踏上改掉坏习惯、养成好习惯的道路。

作为一名作家，我经常受邀成为广播电视脱口秀的嘉宾。刚开始，我还以为自己天生就是做这类节目的料——我喜欢与主持人交谈，也喜欢和打电话参与节目的人分享我的见解、讨论我书中的理念。直到我开始为自己录音并研究这些录音时，我才第一次意识到我的语速太快了。事实上，我的语速有时实在太快，听众面对我雪崩般的语速，无法明白我极力想表达的要点。因此，意识到这个弱点就是改掉它的第一步。

之后，我去了最喜欢的书店，买了5本关于有效沟通的书。此外，我还订购了一系列全球顶尖演说家演讲的录音带，并参加了全美演说家协会。最后，我致电许多可以向我传授经验的媒体人士，邀请他们共进午餐，没有人拒绝我的邀请。我花了几周的时间自学，研究如何改进自己在广播电视节目中的谈话风格，以便可以更有效地与听众分享我的理念。

我还发现，意识到一个弱点还会带来更多的解决方案。比如，一旦我认识到放慢语速才能更好地交流，我就开始注意到报纸上相关研讨课的广告，注意到书店中的这类书籍，并找到了可以给我指导的人。因此，接下来的几周里，请对你的弱点加以思考，并发誓将弱项转变为强项，从而让自己的生活更加丰富、更有活力。

要想改掉一个坏习惯，首先必须意识到这个坏习惯。

56.想象中的“董事会”

企业为在飞速变革的时代中成功，往往会聘用董事会来帮助提高决策效力，并在艰难时期指出明路。通过征求智者的意见，这些企业可以减少可能会犯的错误，提高效率，并提升企业在市场中的信誉。

而我的一个客户对“董事会”这个概念却有着不同的做法。她是一位资深企业家，参加过我在全美各地举办的人生指导课程。她告诉我，她在静静沉思时，会带上纸笔，坐在房间里写下自己目前面临的问题。这些问题有时是情感交流上的，有时是金钱理财上的，有时是精神层面上的。

一旦进入沉思状态后，她便会“召集”自己的“董事会”来帮助解决

问题。其中诀窍何在呢？她的“董事会”成员早已不在人世，她是在自己的想象中，从众多历史上最伟大的思想家那里寻求真知灼见。如果遇到的问题需要创造力来解决，她会询问大画家达·芬奇：“你会如何处理？”如果面前的挑战需要更大的勇气，她会询问著名的女飞行家阿梅莉亚·埃尔哈特：“在这种情况下你会怎么做？”如果遇到的是理财问题，她会询问因理财常识而广为人知的已故亿万富翁山姆·沃尔顿：“山姆，你会怎么处理这个问题？”这个方法的确为她创造了奇迹，提升了她的创造性思维能力，并让她在动荡时期保持冷静。

你会邀请哪些人加入自己想象中的“董事会”呢？下面是我理想中的一些“董事会成员”：

·美国科学家、政治家本·富兰克林，他可以对性格问题进行指导；

·诺贝尔和平奖得主艾伯特·史怀哲，他可以提醒我为他人服务的重要性；

·圣雄甘地和纳尔逊·曼德拉，他们可以提供领导力方面的帮助；

·李小龙，他可以提供自律方面的建议；

·居里夫人，她可以帮助解决与创新相关的问题；

·著名的纳粹屠杀幸存者、心理学家维克多·弗兰克尔，他可以指导我如何应对逆境。

从众多历史上最伟大的思想家那里寻求真知灼见。

57.纠正“猴子式思维”

要从生活中得到最大的收获，你必须每时每刻都专心致志。正如诺贝尔文学奖得主阿尔贝·加缪在书中所说，“对未来的真正慷慨是由对当下的全力付出组成的”。然而大多数日子里，我们却总是一心十用。我们没有用心享受步行上班的乐趣，而是考虑着到办公室时老板会怎么说、自己午饭吃什么或是孩子今天在学校表现怎样。我们的思维就像满地乱跑的小狗，或者按东方人的说法，就像“挣脱牵绳的猴子”，不停地四处奔跑，没有一刻安宁。

如果你注重培养当前意识和高度集中的注意力，你不仅会在生活中感到更加冷静，而且还会完全发掘出思想的潜能。当你为太多的事

情分心时，你的思维便会分散到各个方向，而不是像激光束一样集中于某一点。幸好，你可以加以练习，并可以在相对较短的时间里培养这一技能。

要纠正“猴子式思维”，最好的途径之一是我称为“专注阅读”的方法。每当你的思想从书中游离到某个空想或者忧虑时，在这一页右方的空白处打一个钩。这个简单的动作会让你更好地意识到，自己的注意力不够集中。由于意识是改变的第一步，因此这个动作会帮助你获得更清晰、更冷静的头脑所需的技能。

要从生活中得到最大的收获，你必须每时每刻都专心致志。

58.开发你的潜能

著名作家诺曼·卡森斯有过这样的论述：“人生的悲剧并非死亡，而是我们在世时任其在体内消亡的东西。”著名人类学家、人文学者阿什利·蒙塔古也在书中说过类似的话：“人最大的失败在于未能将所有潜能完全发挥出来。”“只是活着”和“真正生活”有所不同，“仅仅生存”和“真正成功”泾渭分明。可悲的是，大多数人早已看不到自己身上的天赋，而是自暴自弃，将人生的黄金时代花在电视机前。

我在演说中通常会用下面这个故事来提醒在场的人：我们身上有着巨大的潜力，只要我们愿意发掘，就能将其唤醒。这个故事来源于古印度神话：

数千年前，地球上的每一个人都是神，然而人没有善用自己无尽的力量，因此主神决定将一切潜能的源头深藏，不让任何人找到。于是问题来了——藏在哪里呢？一个天神建议把它藏到地底深处，主神答道：“不，最终会有人挖到那么深的地方，找到它。”于是另一个天神提出把它藏在最深的海底，对此主神答道：“不，最终会有人潜到那么深的地方，找到它。”第三个天神说：“那么，为什么不把它放到最高的山顶呢？”主神答道：“不，我敢肯定最终会有人爬上那座最高的山峰，找到它。”一阵沉思之后，主神找到了答案：“我会把人类一切能力和意志的源泉，放到每一个人的心中，因为他们永远不会想到那个地方。”

那些走在我们前列的伟人都有一个简单的策略——认识自我。他

们挤出时间来思考自己的核心能力，并用此后毕生的时间来改善并拓展这些能力。上天将成为天才的能力赐予了我们每个人，或许你只是还没有抽时间去发现自己的天赋。

你是在让自己的才华尽情绽放吗？如果不是，那么你不仅是在伤害自己，而且是在伤害这个世界以及其中原本可以得益于你特殊才能的每一个人。英国作家罗斯金说："我们当中最弱小的人也有某种天赋。这种天赋无论看似多么微不足道，也是他所独有的。如果运用得当，这将是整个人类的礼物。"

人生的悲剧并非死亡，而是我们在世时任其在体内消亡的东西。

59.设立清晰的目标

很多作家和演说家都会鼓励你设立目标，但大多数人除了说些笼统的话以外（比如"在纸上写下你的目标，就会有神奇的事发生"），从不解释设立目标的效力何在。在我看来，为生活的方方面面设立清晰的目标之所以奏效，有三个原因。第一，这会在你的世界里重新树立专注的意识。这个世界因为选择太多，早已变得复杂不堪，目标让我们的愿望变得清晰，从而帮助我们专注于那些可以引领我们前往理想彼岸的活动。

设立清晰的目标会给你一个框架，以便做出更加明智的选择。如果你确知自己的目标，那么要选择有助于实现这一目标的活动也就容易得多。写下目标，你的意向就会变得清晰，也就迈出了实现目标的第一步。小说家索尔·贝娄说："清晰的计划会让你免受选择的苦恼。"作家格莱恩·布兰德也说："有了目标与计划，生活就没有烦恼了。"设定好了目标，你的行动便会基于人生的使命，而非每天的心情。

设立目标之所以奏效，第二个原因是可以让你随时留意机遇。这样，你就能专心寻找新的机遇。要创造理想的个人生活、职业生活和精神生活，这些机遇都是你必须把握的。第三个原因，清晰的目标会让你致力于一个行动路线。这些目标会激励你根据事情的轻重缓急行事，主动去实现梦想，而不是等待机会降临到自己身上（这种事很少发生）。要想提升自己的人生使命感，最佳途径之一就是选择让自己投入、给自己激励的目标。因此，我们必须设立远大的目标。无论在物质方面还是精神方面，梦想能有多灿烂，人生才能有多灿烂。

设定好了目标，你的行动便会基于人生的使命，而非每天的心情。

60.增加你的价值

当今新经济环境中，决定你薪酬水平的不是你工作有多努力，而是你为世界创造了多少价值。如果你目前的时薪是20美元，那么这20美元并不仅仅因为你在这60分钟里来上班了，而是因为你在这60分钟里创造了20美元的价值。因此，决定你薪酬的不是你工作了多长时间，而是你创造了多少价值。

这也是为什么脑外科医生的薪酬要比麦当劳员工高得多的原因。脑外科医生为人更好吗？恐怕未必。他们工作更努力吗？或许不是。他们更聪明吗？谁知道呢？但有一件事是肯定的，与麦当劳员工相比，脑外科医生积累的专业知识和特殊技能要多得多。能够从事脑外科工作的人要少得多，因此脑外科医生在市场中的价值也要大得多。这也是为什么他们的薪酬要比做汉堡包的厨师高出10倍以上。薪水只是每一个人为世界所创造的价值的标志。

因此要获得更高的薪酬，你就必须为世界创造更多的价值。要为世界创造更多的价值，就要成为一个更有价值的人。去获得别人没有的技能，阅读别人没看过的书，思考别人没想过的问题。或者换句话说，如果你本身没有进步，那就无法获得一切想要的东西。要有更大的收获，你就需要增加自身的价值。

决定你薪酬的不是你工作了多长时间，而是你创造了多少价值。

61.打破常规

法国思想家卢梭曾写道：“与世俗反道而行，通常你都会成功。”苹果电脑那则才气横溢的广告也鼓励我们要“不同凡‘想’”。我在领导力研讨课上说：“如果随波逐流的话，那么你的终点很可能会是人生舞台的退场之处。”要想生活更加丰富、更有成就，就必须走自己的路。别再因为屈从社会压力，而摒弃自己的独特之处。如果你研究世界上最聪明的高效人士的生活，你会发现他们并不在乎别人对自己的看法。他们没有让公众舆论主宰自己的行为，而是勇敢地听从自己内心的召唤。踏上那条人迹罕至的道路，他们找到了梦想中的成功。

打破常规是如此重要，美国作家克里斯托弗·莫利说：“每天读一读别人不看的书，想一想别人不想的事。人云亦云的思想最可怕。”或许最为中肯的要数美国思想家、诗人爱默生的这番话：“按照世人的意愿活在这个世界很容易，按照自己的意愿离群独处也不难。然而伟人之所以伟大，却是因为即使身处喧嚣，也能保持他的特立独行。”

接下来的一个月里，请重新思考自己的行为方式。做事不要盲目从众，而要适合自己。为正当的理由而与众不同是一种明智的生活之道，你在爱因斯坦、毕加索、伽利略或贝多芬身上就能得到印证。

伟人之所以伟大，却是因为即使身处喧嚣，也能保持他的特立独行。

62.随身带一张“目标卡”

有很多次，我都看到成功人士将一张小小的“目标卡”随身放在皮包里，在静下来的时候便会掏出来复习。这张卡片上只是列出了他们的最高目标，以及实现这些目标的最后期限。这是一个明智之举，可以让你牢记自己的目标。

法国作家蒙田说：“人的伟大之处在于为人生要旨而生。”这番话对人生智慧的表述非常精辟。然而我们大多数人的生活却仿佛一场漫长的防空演习，充斥着那些当时看似重要、实则对人生宏图无足轻重的琐事。正如我在《唤醒心中的领导者1》一书中所说：试图事事皆做的人终将一事无成。带上一张“目标卡”，每天复习三四遍，这样，你的思想便会一直集中在真正重要的事情上。这会帮助你培养自律的意识并重新关注生活的重点。我向你保证，如果你将人生完全投入到最有价值的追求之中，那么你的人生肯定会画上一个幸福圆满的句号。

试图事事皆做的人终将一事无成。

63.控制思想

我大半生中一直认为，思想是无法控制的，我脑海中的想法只是自发而生、自行其事罢了。而且，我还认为我便等同于我的思想。幸好我后来发现，这些观点其实大错特错。我们并非自己的思想，而是自己思想的思考者。因此，如果我们选择去改变思想，那么我们就能

将其改变。

虽然这个见解看似不言而喻，但对我而言则是一次顿悟。很快，对于自己脑中的想法以及内心的对话（我们只要醒着，内心每时每刻都在进行这样的对话），我便有了敏锐得多的意识。我开始完全注意到自己思想的质量，而这一意识则是改变思想的第一步。我花了数月的时间来训练，让思想只集中在积极的能赋予我灵感的想法上。在这一训练中，我发现自己生活的外部环境也发生了变化。

正如你不等同于你的思想，你也不等同于你的心情。你是自己心情的创造者，有能力在瞬间改变心情。如果你选择去改变心情，那么你便能在面临压力时感到平静，在悲伤时感到快乐，在疲惫时感到充满活力。

我们并非自己的思想，而是自己思想的思考者。

64.选择更好的对手

最近我读到这样一则消息：一些参加奥运会后回国的选手会患上一种疾病，心理学家称之为“奥运后抑郁症”。这些选手苦练多年，都是为了在赛场上崭露头角。然而在成为世人瞩目的焦点之后，他们一旦回到日常生活中，便会陷入一种抑郁状态。或许在到达成功的巅峰之后，他们再也没有了更高的目标，因此生活也失去了意义。“阿波罗”号宇宙飞船的宇航员在登月之后，也有类似的症状。在实现如此成就之后，他们意识到人生其他事情很难像太空之旅一样激动人心，因此变得郁郁寡欢。

要想保持对人生的乐观和热情，就必须不断设立越来越高的目标。无论是在职业生活还是个人生活中，一旦实现了一个目标，就必须尽快设立下一个目标。我把设立越来越高、越来越吸引人的目标这个过程称为“选择更好的对手”。在我还是律师的时候，大部分时间都是在法庭上为客户争取权益。在法庭舌战的这些年里，我发现，对手最强的时候，我的表现也最好。那些才智过人的律师都是有备而来且极其专注的，这就迫使我在法庭上进行简明扼要、一针见血的辩论。最好的对手迫使我发掘自己的潜能，再度超越自己。

请记住，钻石的形成需要不断的压力。所以，要确保你的目标值得自己去追求，确保这些目标会迫使自己努力发掘内心的力量，尽情展现自己的才华，并在这一过程中帮助自己成长。参加我私人辅导课的学员中，有不少人无论在生活还是事业上，都是我眼中的成功人

士。他们备受尊敬，有影响力，喜欢自己所做的事，个人生活也幸福美满。然而他们还是参加了我的课程，因为他们在内心深处明白，他们还可以做得更好，还可以有更多的收获。他们也明白，要让自己的潜力真正绽放，要为后世留下长存之物，就必须不断提高标准。正是由于他们有这种不断追求进步的态度，生活也确实赐予了他们更大的恩典。

最好的对手迫使我发掘自己的潜能，再度超越自己。

65.征服演讲的恐惧

作为职业演说家，我有幸能参加由一些世界顶级专家和明星担纲的节目，每年在大约75个大型会议上做主题演讲，并为北美、亚洲和加勒比海地区各地的广大听众演讲。然而很少有人知道，我此生曾经最害怕的事情之一就是演讲。

上学时，由于害怕失败，我避免任何在众人面前演讲的机会。如果老师要我在班上做口头报告或是就某一话题发言，我总会找些借口躲过去。对演讲的害怕影响了我的自信，也让我无法去做自己明知可以做的事。直到我参加了戴尔·卡内基机构的演讲课，我才开始改变。这样的改变一旦开始，一个全新的世界便呈现在我的眼前。

此后我发现，这一恐惧并非自己独有。有报道称，大多数人对演讲的害怕甚至超过对死亡的恐惧。我们倾向于生活在让自己感到安全的圈子中，而当众发言会迫使我们走出这个圈子，面对完全陌生的体验。不过有两样东西能大大降低你对演讲的恐惧（以及对其他相关事物的恐惧）——准备和练习。上演讲课会让你为演讲做好准备，并为你提供一个经常当众练习的机会。这样，你很快就会控制自己的恐惧，并最终将其征服。

上演讲课会让你为演讲做好准备，并为你提供一个经常当众练习的机会。

66.摈弃渺小的想法

英国政治家本杰明·迪斯雷利说：“用伟大的思想滋养自己的心智吧，因为成就的高度永远无法超越思想的高度。”这番话意味深长，其中表达的智慧也非常清楚：阻碍人生进程的并非你是怎样的人，而是你认为自己不是怎样的人。让你无法实现一切愿望的，正是你内心

的想法。一旦你彻底明白这一点，并开始摈弃一切限制自我的想法，你将会发现，自己的境遇几乎瞬间就有了改善。

我在励志研讨课上会告诉学员：“如果你不是在追逐自己的梦想，那么你就是在加剧自身的局限。”我的弟弟是一位国际知名的眼科医生，他曾对我讲过一种叫做“弱视”的疾病。如果用眼罩将小孩原本健康的眼睛遮住，那么当摘掉眼罩时，那只眼睛会完全失明。这是因为眼睛被遮住后，生长受到阻碍，从而导致失明。我们很多人也患有另一种类型的“弱视”：我们在人生旅途上戴着“眼罩”，不敢有更远大的梦想，也不敢去做自己害怕的事。而结果总是一样，我们就像患有“弱视”的孩子，最终失去了自己的梦想，在非常有限的活动范围中了却残生。

太多的人都在过着渺小的生活；太多的人虽然可以活到80岁，但其实20岁时心就已经死去。请记住，没有什么能让一个不肯止步的人止步不前。大多数人并不是真的失败了，他们只是放弃了努力。你之所以无法实现梦想，只是因为你自己限制了自己。所以，你得打破“渺小思想”的桎梏，勇敢去为人生变革树立远大梦想，并下定决心绝不选择失败。正如古罗马哲学家塞内加所说：“不是因为事情太难，所以我们不敢去做；而是因为我们不敢去做，所以事情才难。”

阻碍人生进程的并非你是怎样的人，而是你认为自己不是怎样的人。

67.寻找工作更大的意义

《快公司》（*Fast Company* ）是我最喜欢的杂志之一，它为全新的工作领域提供了人性化的视角，令人耳目一新。在最近一期中，施乐帕克研究中心的大师级人物约翰·西利·布朗有一番发人深省的话：现在的领导工作不是单纯为了创造利润，而是为了创造意义。

以往，大多数人仅仅满足于有一份可以维持家计的工作。然而现在，我们非常渴望自己的工作能有更大的意义——我们希望得到成长、快乐和成就感，希望有创造性的挑战，希望感到我们不仅是为自己而活。总之，我们是在探寻意义。要寻找工作更大的意义，最佳途径之一是用创造性提问，来意识到这份工作对身边的世界产生的影响。可以问自己这样一些问题：我的公司提供的产品和服务最终能让哪些人受益？我的日常工作会带来哪些变化？这样，你会立即注意到自己的工作与你所影响的生命之间的关系。

举例来说，如果你是一名教师，那么不要再将重点放在这个职业本身的变化上，而是要记得每天走进教室的时候，你都有幸去塑造一个幼小的心灵，而孩子和家长都需要你的帮助；如果你是一名理财顾问，那么请你时刻牢记，你的服务是在帮助人们早日享受退休生活，或者拥有他们朝思暮想的房子，实现他们的梦想；如果你是一名保险专家，那么请你记住：你是在为人们的生活带来保障，并在他们有需要时提供服务；如果你是一名零售店员，那么请你想想：你的工作如何为他人提供服务，你供应的商品如何为他们的生活增添快乐。

我们希望得到成长、快乐和成就感，希望有创造性的挑战，希望感到我们不仅是为自己而活。

68.无私奉献

史怀哲说："最高的信仰莫过于为他人服务，最伟大的信条莫过于为公众利益工作。"中国古人相信，"赠人玫瑰，手有余香"。对于极其圆满的人生而言，最重要的经验之一便是从"一生追逐成功"升华为"一生追寻意义"。要实现人生意义的最佳途径，便是问自己一个简单的问题："我如何为他人服务？"

所有伟大的领袖、思想家和慈善家都摒弃了自私的生活，去追寻无私的生活。从中，他们找到了自己想要的一切满足和幸福。他们都懂得人性中最重要的真理：成功不是人们能够追求的东西，而是人们自身行为的结果。致力于为他人服务，为世界创造更多的价值，成功自然会到来。

圣雄甘地比大多数人更懂得奉献这一美德。关于他的人生，有一则故事令人难以忘怀。当时，他正乘坐火车在印度各地旅行。在他下火车的时候，一只鞋掉到了铁轨上一个根本够不着的地方。甘地没有为如何找回这只鞋子而烦恼，而是做了一件让随同人员大为诧异的事：他把另一只鞋也脱了下来，扔到了第一只鞋的旁边。他说："现在，捡到那只鞋子的可怜人就有一双鞋可以穿了。"

对于极其圆满的人生而言，最重要的经验之一便是从"一生追逐成功"升华为"一生追寻意义"。

69.享受过程

在工作中，常有人向我请教如何设定目标并实现目标。当我询问

他们为什么实现目标对他们如此重要时，他们通常这样回答："因为得到我想要的东西会让我快乐。"尽管这个答案有其正确之处（因为得到我们想要的东西有时的确会带来一定程度的快乐），但却有失偏颇。实现目标的真正价值不在于你的收获，而在于你在这个过程中得到的个人成长。这个简单的鉴别有助于我在享受人生旅途的同时，专注于实现自己的个人目标和工作目标。

爱默生是我最欣赏的哲学家之一。他曾说："做好一件事的收获就是完成了这件事。"当你实现一个目标（无论这个目标是成为一个更加睿智的领导，还是成为一个更加出色的家长），你都会在这个过程中有所成长。通常你不会察觉到，但你确实成长了。因此不要仅仅品味实现目标带来的收获，而是应当庆贺这样的事实——实现目标的过程中，你已变得更加优秀。你已经学会自律，在自我能力上有了新的发现，并展现了更多的个人潜力。这些成长不仅带来收获，而且本身也是收获。

实现目标的真正价值不在于你的收获，而在于你在这个过程中得到的个人成长。

第05部分 人生不是彩排

我们很容易陷入这样一个思维陷阱：今天不太要紧，因为前面还有很多时日。然而美好的人生就像一条美丽的珍珠项链，不过是由一串美满充实的日子串成。昨日已经一去不返，明日不过只是幻想，因此你真正能拥有的只有今日。

人生不是彩排，失去的机会不会再来。很多人认为，改变人生需要数月乃至数年的时间，对此，我不敢苟同。在你从内心深处决定让自己更加优秀、对生命更加虔诚的这一刻，你就改变了自己的人生；而那些需要数月乃至数年的，则是你坚守这一决定所必需的努力。对于改变人生而言，一生之中最好的决定就是让每一秒的生活都尽情绽放。

70.启迪心灵的话语

几年前，我还是一名诉讼律师，虽然在物质方面收获颇丰，但内心却很难享受平和。这时我拜读了詹姆斯·艾伦所著的《结果的法则》（*As a man Thinketh* ）一书。该书探讨了人类思想的巨大力量，认为思想能改变我们的现状，为我们的人生带来极大的幸福和成功。书中还提到，我们的日常言辞对确定更加开明的思路，有着深远的影响。

我被这本书深深地吸引了，开始拜读更多关于人生智慧和自我修养的书。我在阅读中发现，我们在日常交流中（包括与他人与自己的交流）所用的言辞对我们的生活品质有着深远影响和重要意义。这个发现让我开始意识到，每个人每时每刻都在心中与自己对话，并发誓要改进对话的内容。为达到这一目标，我开始将5000多年前一些先圣的智慧运用到生活中。这在很多方面改变了我的生活。

这个方法非常简单，你只需要选择一句话作为自己的格言，并在一天的不同时刻训练自己将思维集中到这句格言上，直到它开始主导你的意识并重塑你的为人。如果你想要内心的平和，那么这句话可以是“我很庆幸自己是一个平和冷静的人”；如果你想要更多自信，那么可以是“我很欣慰自己有满腔的信心和无限的勇气”；如果你想要的是物质财富，那么你可以这样对自己说：“我很庆幸生活中有源源不断的金钱和机会。”

在步行上班、排队等候或饭后洗碗时，反复地轻声默念你的格

言，让这些原本无法创造价值的时间充满改善人生的伟大力量。试着每天至少将自己的格言默念200遍，并坚持至少4周，你将会有极大的收获，你将在寻找人生所需的平和、富足和意义的道路上，迈出一大步。正如苏菲教哲人哈滋拉特·伊那亚特·康所说：“启迪心灵的话语比宝石还珍贵。”

思想能改变我们的现状，为我们的人生带来极大的幸福和成功。

71.孩子是成人的老师

前段时间，我带4岁的儿子科尔比去一家意大利餐厅吃饭。那是个美丽的秋日，我的小儿子和往常一样充满活力和欢乐。我们都点了意大利面做主食，然后便开始享用侍者端来的刚出炉的面包。当时我并没意识到，科尔比很快就会在生活艺术上给他的父亲再上一课。

他吃面包的方式与大多数成年人不同，而是更有创意。他一开始就用勺把松软热乎的面包芯挖了出来，而没有去动面包皮。换句话说，他明智地把重点放在面包的精华部分，而不理会其他部分。有人曾在一次研讨课上对我这样说过：“孩子的进化程度比大人还高，他们常常教给我们需要学习的东西。”在那个美妙的秋日，我的小儿子让我想到一个事实：我们这些所谓的成年人，把太多的时间花在生活的“面包皮”上，而不是每天经历的美好事物上。我们关注的是工作中的挑战和一大堆要付的账单，总是为没时间去做一切要做的事而焦虑。然而，我们的思想确实构筑着自己的世界，越关注一件事，这件事的分量就越大。生活的重点会决定命运，因此我们必须开始把重点放在美好的事物上。

抽出时间来发掘自己更加轻松活泼的一面，这也是你童真的一面。花些时间去研究孩子们积极的品质，学习他们在任何情况下都能保持充沛的精力和丰富的想象力，并完全享受每时每刻的生活。同时，请记住利奥·罗斯滕这番醍醐灌顶的话：

无论你觉得人们多么令人敬畏，如果你把他们当做孩子来看，那么你对大多数人都能有更好的理解与认同。因为事实上，我们大多数人从未长大成熟多少，我们只不过长高些罢了。诚然，我们像成年人一样，笑得少、玩得少，还带着别扭的面具，但在戏装之下，我们一直都是孩子，有着简简单单的需要，过着犹如童话一般的生活。

孩子的进化程度比大人还高，他们常常教给我们需要学习的东西。

72.给予即收获

如果你去伦敦的话，去逛一逛福伊尔书店吧，那是全市历史最悠久的书店之一。在它满是灰尘的书架上，我找到的珍品比在世界上其他任何书店找到的都多。我一向致力于自我修养方面的学习，因此总在放这些书的书架前流连。我一直都在寻找不太为人所知的书，这些书会在生活艺术方面给我一些全新的见解，并帮助我改善生活品质。在福伊尔书店，我总能找到这样的书。

几年前，我找到了一本名为《发挥你的思想魔力》（*Bring Out the Magic in Your Mind* ）的书。这本书创作于大约30年前，作者是当时被称为“全球最优秀的思想魔术师”的阿尔·科兰。在“财富的秘诀”一章中，他这样写道：“当你将钱财给别人时，不要忘记让它带上祝福。叮嘱它去祝福每一个经手的人，让它前去为食不果腹者送去食物，为衣不遮体者带去衣裳，并命令它带着一百万倍的价值回到你的手上。不要小看这一点，我是认真的。”

接下来的几天里，何不遵照科兰的建议，看看会发生什么事呢？当你为食品付账时，请默默地祝福每一个曾帮助你得到这些食物的人——种植粮食的农民、搬运食物的工人以及供应食品的店员。如果你正在为孩子的学费填写支票，何不默默地感激所有那些每天为你的孩子塑造心灵的老师，以及所有那些让教育工作成为可能的人呢？当你在便利店掏钱买下一本杂志时，请祝福那个在柜台后辛苦工作的人，祝愿这些钱可以让他生活得更好。正如那句亘古不变的真理所言，给予即收获。

当你将钱财给别人时，不要忘记让它带上祝福。

73.送上一张感谢卡

最容易做的事也是最容易忽略的事。对于最值得我们致意的人而言，我们的生活节奏越快，简单的致意对他们的影响就越大。在我认为影响深远的致意方式中，写感谢便条这门已被遗忘的艺术尤为重要。

每个人都喜欢收到信，这是人类的天性。我们在内心深处都想感

到自己是重要的。我真的很喜欢收到读者来信，喜欢从中得知他们用书中的经验改善了自己的生活。参加过研讨课的学员也会给我寄来信件，告诉我他们的事业已经启航，个人生活已有改善。与收到满满一包这样的信件相比，很少能有什么会让我如此激动。正因为我明白，自己收到信是多么高兴，因此我也尽力用感谢便条来回复每封信。

即使那些平时经常交往的人，比如预约演讲的公司总裁、参加我私人辅导课的学员、希望采访我的媒体记者和致电讨论新商机的商界人士，我都会尽力在每次接洽之后，送上一张感谢便条。诚然，这会花些时间，但在建立和巩固关系方面，很少能有什么会像真诚的感谢信一样有效，因为这表明你关心他人、考虑周到、人情味浓。所以，请在这周买一包空白的感谢卡，然后开始把它填满。这会让你和所有与你交往的人都感到快乐。

对于最值得我们致意的人而言，我们的生活节奏越快，简单的致意对他们的影响就越大。

74.两只耳朵，一个嘴巴

所有人在内心深处都渴望得到理解、珍视和尊重。然而在我们生活的这个快节奏时代，有太多的人却认为，听人讲话只不过是等着对方说完。更糟糕的是，在对方说话时，我们却往往在构思自己的回答，而不是专注于理解对方的观点。

如果你花时间去真正理解对方的观点，那么这会表明你重视对方的话，关心他这个人。当你开始设身处地去理解说话者，并试着用他的观点来看这个世界时，你会同他建立起深层次的交流以及长久的高度信任的关系。

人有两只耳朵却只有一个嘴巴是有原因的：那就是说一句、听两句。认真倾听别人的话，除了表示礼貌之外，还有一个好处——既然你不是一直都在说话，你就一直都在学习，就可以接触到自己说话时错过的信息。以下几个建议可以让你更好地掌握倾听这门艺术：

·你开口说话时，如果对方在1分钟内都保持缄默，那么他很可能并不明白你的意思，这时你可以考虑不要再说下去了；

·抑制打断别人说话的冲动。在你试图打断别人说话时，要及时控制自己，并更好地留心对方所说的内容；

·在恰当的场合（比如商务会议上）做笔记。要想表明自己真心希望从对方的谈话中学习，很少能有什么像做笔记一样有效的方法；

·在对方说完自己的观点后，不要立刻回应，而是先思考你听到的东西。非常诚恳地说一些类似这样的话："为了确认一下我明白您的意思，您是不是说……"这会让你和平日交往的人更加亲近。

人有两只耳朵却只有一个嘴巴是有原因的：那就是说一句、听两句。

75.孩子是上天的恩赐

父亲节那天，儿子科尔比送给我一张他在学校亲手制作的卡片。卡片正面印着他的小手印，里面贴着一张他的小照片，照片上方有这样几行字：

墙壁和家具上总有我的脏手印；

我太小，有时会让您泄气。

可我每天都在成长，

终有一天我会长大，

小手印们也会散去。

送上最后一个手印，

以便您将来能记得，

小时候我手的样子。

爱您的科尔比

孩子们长得很快。过去的一幕幕仿佛就在昨天，我站在产房外等待儿子的出生，两年后又等待女儿比安卡降临人世。"等工作节奏慢下来"，"等我高升到那个职位"或者"等明年我多点时间"，就会多花些时间和孩子们在一起，向自己承诺这些是很容易的。但如果你不去驾驭生活，那么你就总会被生活所驾驭。日复一日，年复一年，你的小孩已经成了大人、成家立业，等你意识到时，已经太晚。你能给孩子

最好的礼物就是你的时间，而你能给自己最好的礼物之一则是与孩子共享天伦，并看到他们真正的价值——生命的奇迹。

在《先知》一书中，纪伯伦说过一番话，让我无法望其项背：“你的孩子并非你的孩子，他们是生命因对自身的渴望而诞生的子女。”

你能给孩子最好的礼物就是你的时间，而你能给自己最好的礼物之一则是与孩子共享天伦。

76.宽恕是一种利己行为

宽恕得罪过你的人其实是一种利己行为，并非无私行为。抛开那些你可能会憋在心里的敌意和怒气，这实际上是为自己好，不是为对方好。正如我在人生指导课上所说：当你对某人心存怨恨时，就仿佛把那人背在自己身上。这会消耗你的精力、热情以及内心的平静。而在你宽恕他的那一刻，你便放下了这个负担，能够在其他事情上继续前行。

马克·吐温曾这样写道：“紫罗兰将余香留在踩碎自己的脚上，这就是宽恕。”宽恕是源自灵魂和勇气的伟大行为，也是提升自己生活品质的最佳途径之一。我发现，每花一分钟去想得罪过自己的人，就会让自己少一分钟去从事更有价值的事，比如去吸引那些将会帮助自己的人。

当你对某人心存怨恨时，就仿佛把那人背在自己身上。

77.报答的方式绝不是感激

古波斯有句格言：我因为没有鞋穿而不停哭泣，直到遇见一个失去双脚的人。从中我发现了许多人生智慧。我们很容易放大自己的困难，却看不到自己应当深深感激的许多恩赐。把你的时间当做礼物，自愿去帮助那些比我们弱小的人，这是一个让你时常记得自己生活富足的绝佳途径。

我曾为一家大型保险公司的销售团队做过一个领导力方面的主题演讲。演讲结束后，有人走上前来，告诉我他是这家公司最优秀的经纪人之一。他说自己成功的原因之一是一直保持的一个习惯——每周用几小时的时间去帮助那些不如他幸运的人。“看到别人没有的东西，会让我清楚认识到我所拥有的那些美好事物。这样，我就不会认

为什么事情都是理所当然的。更重要的是，对于那些真正需要我的人，这会让我帮助他们改变生活。”

史怀哲说：“我不知道你的命运会怎样，但我知道一件事：你们当中，只有那些寻求并获知如何为他人服务的人才会快乐。”美国女飞行员、著名作家安妮·莫罗·林德伯格也曾写道：“报答的方式绝不是感激，而是在生活的其他地方行善。”从事志愿工作让你有机会帮助别人，并报答那些曾经帮助过你的人。

我因为没有鞋穿而不停哭泣，直到遇见一个失去双脚的人。

78.找到三位挚友

要想在生活中找到更多的快乐和幸福，培养真挚的友谊是最可靠的途径之一。最近有研究表明，朋友圈广的人寿命更长、欢笑更多、忧虑更少。然而与生活中所有美好的事物一样，友谊也需要时间、精力和承诺来培养。尽管如此，很少有其他事物能带来比精心呵护一份友谊更大的收获。正如一位古代哲学家所说，“世上没有什么比友谊更珍贵，放逐了友谊的生命就像没有了太阳的地球。因为友谊是自然最美丽、最可爱的恩赐。”

在我成长的过程中，父亲常说，有三位挚友的人是真正富足的人。我从未忘记这一忠告，同时也鼓励你将之牢记。要建立更为深厚的友谊，你必须走出自己的舒适区，与不太熟悉的人熟络起来，并表示出诚挚的热情。只要撒下友谊的种子，你就一定会收获众多挚友。在鸡尾酒会上鼓起勇气走上前去，向你希望深交的人做自我介绍。每一个人都非常需要友情，而大多数人会因为你的主动而欣喜。即使他们没有回应你，又有什么关系呢？不要把它看成是对你的拒绝，而要看做是对方的损失，并礼貌地移步到下一个能得到你诚挚友情的人。

前些时候，我母亲在出差途中遭遇车胎漏气。她询问一位正在家门口浇灌草坪的陌生人，能不能把车停在她家的车道上，自己好去附近的加油站找帮手。那位女士表示并不介意，于是母亲便下车离去。在返回停车的地方并补好漏气的轮胎之后，母亲走到那所房子的门前，诚挚地感谢屋主的善意。那位女士则邀请我母亲进屋喝杯茶。接下来的一小时里，二人发现她们竟是同乡和校友，有不少共同的熟人。一段真挚的友谊就这样建立了，而这仅仅是因为我母亲主动去结识新朋友。

有三位挚友的人是真正富足的人。

79.学会冥想

法国哲学家布莱士·帕斯卡曾写道："人的一切痛苦都源于无法独自在室内静坐。"我们很擅长让嘈杂和繁忙充斥自己的生活。我们在收音机的喧嚣中醒来，在电视新闻的陪伴下换衣服；在上班途中听着最新的交通报道，在办公室里度过忙碌的8小时；一天结束回到家里，又在电视节目、电话铃声和电脑的嗡嗡声中继续忙碌。帕斯卡说得很对，我们的痛苦大多是因为忘了宁静的重要性，哪怕每天只有一小会儿的宁静。

没有集中精神的能力，就不可能实现完整充实的人生。如果缺乏自始至终一直从事一项活动的专注力，你将无法实现自己的目标，无法成就自己的梦想，也无法享受人生。没有自律的意识，无关紧要的想法和焦虑会让你不胜其扰，让你无法专心追求更有意义的目标。没有高度的精神集中，你的思想会成为你的主宰，而不是你的仆人。

我的人生在我学会冥想那一天得以改变。冥想并非某种"新纪元"流派的练习，并非盘坐在高山之巅的僧侣专用。恰恰相反，它是一种古老的技巧，由世界上最聪明的一些人创立，以求完全掌控思想，并由此将思想的最大潜力用于有价值的追求。冥想是一种训练自己思想的方法，以求令其按照上天设计的方式运行。每天冥想20分钟，你会感到祥和与宁静，这种感觉将会洋溢在当天余下的每一分钟里。你会在人际交往中更有耐心，在办公场所更加冷静，并在独自一人时更加快乐。无论作为家长、伴侣、商人还是朋友，你都会因为冥想而变得更加出色。这项思想训练是有着五千年历史的修身之道，你一定要发现蕴含其中的力量。

我的人生在我学会冥想那一天得以改变。

80.为自己举行一次葬礼

我在为《卖掉法拉利的高僧》一书寻找资料时，读到一则印度某位王公的故事。他在清晨有个古怪的仪式：每天一起床，他就为自己举行一个充满音乐和鲜花的葬礼。仪式中，他会一直吟诵："我的人生很美满，我的人生很美满。"

我第一次读到这个故事时，无法理解他这个仪式的用意。于是我请父亲加以指点，父亲答道："孩子，这位王公这样做是因为他每天

都意识到自己的生命有限，所以将每一天都当做最后一天来生活。那是一个非常睿智的仪式，会让他牢记，时间宛如指间之沙，稍纵即逝，而伟大的人生始于今天，并非明天。”对生命有限性的认识是伟大的智慧之源。

柏拉图在临终前，一位朋友请他总结他用生命写成的著作《对话录》。沉思良久之后，他用短短几个字答道：“练习死亡。”古代思想家们有一句名言以其他方式道出了柏拉图的观点：“无论年轻人还是垂暮者，都应当将死亡置于眼前。因此，将每一天视作最后的一天、人生的尽头和生命的句号。”为自己举行一场生前葬礼会让你再次牢记：时间是宝贵的财富，要让生活更加丰富、更有智慧、更为圆满，最好的时间就在当下。

伟大的人生始于今天，并非明天。

81.做最优秀的父母

培养子女的方式也是培养自己后世子孙的方式。很少有人在为人父母这门艺术上受过正规训练，因此大多数人只是按照父母对待我们的方式来对待自己的孩子。我们并不知道其他的方式。

为人父母虽是一大乐事，但责任重大。虽然我愿意为自己的一双儿女做任何事，但这还不够，我们需要培养做优秀父母所需的技能。我们不能只是希望自己现在培养子女的方式就是正确的方式，不能祈祷自己凭着好运就会让他们成长为富有爱心、深谋远虑的人。我们必须主动提高为人父母的能力：向这一领域的思想领袖学习，参加他们的研讨课，拜读他们的著作，听听他们的录音带。而后我们必须鼓起勇气，不断努力改进自己在人生实验室中学到的东西，以求找到最适合自己家庭的为人父母之道。

我知道你的生活很忙，时间太少，事情很多。然而孩子童年的美好时光只有一次，如果你不投入时间和精力，做最优秀的父母，那么总有一天你会为错失这个机会而痛悔。我在多伦多的一堂研讨课上，一位父亲说：“我儿子小时候总是嚷着要在我肩上玩‘骑马’游戏。尽管我知道他很喜欢这个游戏，但我总是忙得没时间跟他玩。我有报告要看，有会议要开，有电话要打。现在他已经长大成人，离开了家，我才意识到，我愿意用世上的任何东西来换一个机会，陪儿子玩一次‘骑马’。”

培养子女的方式也是培养自己后世子孙的方式。

82.切勿怠慢眼前的生活

没人可以在离开人世时，把身家财产也带走。我还没见过哪个葬礼上，有搬家公司的汽车跟在灵车后面。生命尽头，我们唯一能带走的，只有自己对一切美好经历的记忆，正是这些经历让我们的人生变得更有意义。因此，我宁愿将时间用在那些能给自己留下美好回忆的事情上，而不是敛财聚富。

我发现，最美好的回忆来源于生活中最平凡的事情。女儿比安卡学会走路的那一天，儿子科尔比的第一场圣诞音乐会（尽管音乐会的大部分时间，他都在朝观众席上那个为他自豪的爸爸招手，而不是按指示唱歌），一家人在雨中踢足球那天，还有我们在一轮圆月下烧烤热狗的那个秋夜。

戴尔·卡内基曾写道：“在我看来，人性最大的悲剧之一在于我们都很容易怠慢眼前的生活。我们总是梦想远方神奇的玫瑰园，却不去欣赏盛开在窗前的玫瑰花。”要有品味平凡的智慧，与我们穷尽半生追逐的物质财富相比，平凡事物带来的美好回忆会给你的人生增添更多的价值。正如美国社会运动领袖艾玛·高德曼所说，“我宁愿要桌上的玫瑰，也不要脖子上的钻石项链”。

我们总是梦想远方神奇的玫瑰园，却不去欣赏盛开在窗前的玫瑰花。

83.为人谦逊

我最敬重的品质之一是谦逊。我的父亲曾经这样教导过我：“果实累累的树，总是低低地俯下身子。”尽管有些特例，我的个人经验还是证实这话没错，知识最丰富、成就最辉煌、生活最美满的人，恰恰也是最没有架子的人。总而言之，他们都很谦逊。

在谦逊的人面前，人们会有一种特殊的感觉。做一个谦逊的人，这会表明你尊重他人，并提醒自己还有很多东西要学。谦逊会给身边的人传递这样一个信号：你对他们的学问求知若渴，随时准备洗耳恭听他们的观点。

我有幸结识过许多名人。在那些最让我激动的经历中，其中一次便是结识世界拳王穆罕默德·阿里。与媒体上塑造的那个傲慢聒噪的形象恰恰相反，他在私下里是一位真正的绅士和谦逊的楷模。我有幸在洛杉矶见到他，并相互询问了彼此的问题，而他问的问题比我还多。

他语调温和，全身洋溢着热情和礼貌，这很好地彰显了他的为人。阿里让我懂得，成就越大的人，就越不需要向别人证明自己。

果实累累的树，总是低低地俯下身子。

84.每天一次家庭聚餐

在我成长的过程中，我的母亲为我们创造了许多很棒的家庭传统，其中之一就是每天一次的家庭聚餐。无论我们在忙什么，全家人都会回家共进晚餐，这是父亲、弟弟和我义不容辞的责任。席间我们都能重享天伦，在一天快要结束时分享当天的故事。

父亲常常会在餐桌上逐一询问我们，让我们分享自己新学到的东西，或是掏出一张放在衬衫口袋里的剪报，让我们讨论上面的故事。每天一次家庭聚餐这个特殊的传统让我的家人更加亲近，也给了我许多幸福的回忆。我把这个传统带进了自己的家庭，并希望我的孩子可以把它延续下去。

家庭聚餐不一定非得是晚餐。我们生活在一个繁忙的时代，父母有干不完的工作，孩子要练足球、学钢琴、学芭蕾，因此我们很难在傍晚安安静静地共进晚餐。所以，你的家庭聚餐可以是早餐或午餐，甚至可以是在临近午夜时喝点牛奶、吃点饼干的小聚。重要的是，你每天都要找个时间与自己最深爱的人一同进餐，并持之以恒地努力创造更加丰富、更有意义的家庭生活。

每天一次家庭聚餐这个特殊的传统让我的家人更加亲近，也给了我许多幸福的回忆。

85.改变人生从明天开始

没人可以事先浪费时间，这是时间最奇妙的地方之一。无论过去浪费了多少时间，接下来的时间都是完美无缺的，只等你从中得到最大的收获。无论过去发生了什么，你的未来还是一尘不染。你要知道，每个黎明都会带来开始一个崭新人生的机会。如果你选择崭新的人生，那么从明天开始，你就要早点起床，多读些书，锻炼身体，均衡饮食，少些烦恼。正如作家阿什利·布里连特所说，“任何时刻，我都可以选择按自己的梦想做得更好。可我应该选择哪个时刻呢？”

你完全可以打开自己的日记，在空白的一页上改写自己的人生故事。在这一刻，你可以决定让这个故事按理想的方式展开，你可以改

变故事的核心人物，也可以给它一个全新的结局。问题只有一个：你会选择这么做吗？

每个黎明都会带来开始一个崭新人生的机会。

86.用相片记录美好时光

每个人生都值得经历，因此，每个人生都值得记录。有位朋友总会向我讲述最近度假时看到的醉人美景，或是他的孩子在圣诞音乐会上的趣事，又或是他曾经碰到的某个名人。于是我问他："你用相机拍下来了吗？我很想看看照片。"他的回答却是："下次吧。我没时间去买新胶卷。不过我可以给你讲讲事情经过。"

一张照片胜过千言万语。照片可以捕捉并记录人生最美好的回忆，让我们再度经历这些美好。在我的成长过程中，父亲常常给家人拍照。无论是家庭野餐，还是我第一次开他的车兜风，或是与朋友的小聚，他都会用相机记录下来。当他叫我们对着镜头微笑时，我往往会变得不耐烦，并恳请他快点照。我会说："爸爸，您没必要拍这么多相片。我们拿这么多相片做什么呢？"

而现在，随着岁月悄悄流逝，我开始明白这些照片可以做什么了。我把它们收入相册之中，让它们成为人生记录的一部分。我的孩子从中获得了无数乐趣，我们全家也有了一种绝佳的方式，来思考那些对我们意义重大的平凡事物。

多拍些照片，记录下人生最美好的时光。对于那些让你微笑、让你落泪、让你感激人世间众多恩赐的事物，收藏它们的相片。旅途中，要随时带上三个一次性相机，一个放在车上，两个放在行李箱里。多年以后，当你翻看相册的时候，你或许会为自己那时美好的感受而惊喜。

每个人生都值得经历，因此，每个人生都值得记录。

87.活得充实，才能走得快乐

大多数人都是在临终前才发现生命的真谛。年轻时，我们每天都在努力拼搏，迎合着社会对我们的期望。我们忙于追逐奢华的人生乐趣，而忽略了平凡的快乐，比如看一次日出、种一园子玫瑰花、细雨中和孩子一起光着脚在公园里跳舞。在我们生活的这个时代，我们征服了最高的山峰，却还没有征服自己；我们的楼越来越高大，气度却

越来越狭小；我们的财物越来越多，幸福却越来越少；我们头脑里的东西越塞越满，生活却越来越空虚。

不要等到临终之时，才认识到人生的意义和自己宝贵的人生角色。人们总是将生活本末倒置，他们每天都在努力追逐那些他们以为让自己快乐的东西，而不是理智地认识到，幸福并非人生旅途的终点站，而是途中自己创造的心境。当你从灵魂深处致力于竭尽所能为他人的人生带来别样精彩时，幸福与美满也将随之降临。当你摒弃一切生活杂念时，人生的真谛也会变得清晰——不要只为自己而活。简单地说，人生的意义就是度过有意义的人生。

这是本书中我有幸能与你分享人生经验的最后一课。我祝福你有一个充满智慧、欢乐和成就的人生，愿你能在生活中从事自己喜欢的工作并拥有让你深受鼓舞的追求，与自己所爱的人共度人生。在此，我谨送上萧伯纳的一段话：

人生真正的乐趣在于，将毕生投身于实现自己视为伟大的目标，做一个像拥有大自然的力量般勇往直前的人，而不是满腹牢骚、头脑狂热的无知小人，成天抱怨世人没有竭力讨好自己。我认为，我的生命属于整个社会。能在有生之年为社会尽一己之力，这是我的荣幸。

我愿付出自己的全部。因为我越是努力工作，我的生命便越有意义。活着本身就是一大幸事。对我而言，生命并非短短的蜡烛，而是我必须高举的熊熊火炬。在我将它传给后世之前，我要让它绽放出最夺目的光芒。

人生的意义就是度过有意义的人生。

致谢

谨向哈珀柯林斯出版集团的全体同仁表示最真挚的谢意。正是你们，令本书出版的过程成为一段美好的经历。特别要感谢Claude Primeau分享的智慧，Iris Tupholme对这一项目的信心，以及Judy Brunsek、Tom Best、Marie Campbell、David Millar、Lloyd Kelly、Doré Potter、Valerie Applebee、Neil Erickson和我的编辑Nicole Lauglois。我也要向所有从第一天到现在一直给予我支持的销售代表们致以由衷的感谢。

感谢Ed Carson，感谢夏玛领导力国际公司这支宝贵团队始终保持充沛的精力，在我专注写作之时帮助我安排公司研讨会和媒体采访。感谢之前所有给我和我的家人写信的读者，感谢你们深沉的爱与关怀。

译者后记

“生”与“死”是人类一个永恒的命题。从哲学经典到文学著作，再到大众文化，人们一直都在探讨这样的话题：怎样的人生才算成功？怎样的人生才有意义？维特根斯坦认为：“活在当下者得永生。”泰戈尔则在诗中写道：“让生如夏花般绚烂，死如秋叶般静美。”而在影片《勇敢的心》中，华莱士临终前的一番话也让不少影迷唏嘘不已：“每个人都难免一死，但并非每个人都真正活过（Every man dies，but not every man really lives）。”他们的精彩人生，无论真实抑或虚构，也都诠释了这样的信念。

然而成功的人生何止万千，从中提炼可以借鉴的成功之道从来不是一件易事。所幸的是，夏玛的《生命尽头，谁将为你哭泣》却能以短小精辟的文章总结出人生的智慧。作者以自身的经历和感悟将其中精妙之处娓娓道来，不时以经历时间考验的隽永箴言作为点睛之笔，其中既有西方的中肯犀利，也有东方的含蓄睿智。细细读来，便如与作者一道畅游人生智慧的宝库。

这些人生智慧中，有的似乎显而易见，比如坚持早起、诚实守诺、保持冷静等等。然而或许正是由于它们太过显而易见，我们往往会在不经意间将其忽略，比如周末放纵自己睡个懒觉，结果忘了答应朋友的事。对于这些看似无伤大雅、实则侵蚀人生的缺点，作者都一一指出，并附上自己如何有则改之的心得。相比之下，另一些智慧则比较微妙，比如尊重过去、学会说“不”和擅长去问；也有不少独特创见，比如“21天定律”、“猴子式思维”和“想象中的董事会”；甚至还有一些彻底打破传统智慧的观点，比如“天才是99%的灵感”。

而其中让我感触最深的一章是“远离负面新闻”。与作者成书的年代相比，我们每天面对的是增长了好几个数量级的信息，而且其内容和形式都更吸引眼球、更让人沉迷。从层出不穷的娱乐节目到津津乐道的微博话题，形形色色的信息开始主宰我们的生活。曾经有相当一段时间，我与许多朋友一样沉迷于“刷”微博，为的只是获得最新最热的消息，结果却将一些重要的计划束之高阁。戒掉这个习惯的过程痛苦却又充实，而且现在回头看来，其实很多信息不“刷”微博也不会错过。因此，我对夏玛的观点深以为然：戒掉对信息的沉迷，可以“有更多的时间，去做那些真正提高生活品质的事”。

其实，日新月异的科技终究是要帮助我们活得更加充实。得益于移动互联网和个人通讯终端的进步，我们有了更多更好的方式来实现

夏玛的许多建议。比如，我们可以用智能手机更好地管理每天的目标，也可以用移动网络与“智囊团”成员及时交流。然而，变化的是方式，永恒的是理念。书中的人生智慧已然经历了时间的考验，其精髓所在，相信是不会因科技变革而光芒渐褪。

作者在书中推荐了不少其它著作。除此之外，读者由于自身经历的不同，往往会对不同的章节有不同的感悟，所以不妨在最感兴趣和最受鼓舞的内容上，根据自己的目标和兴趣做一些扩展阅读。比如，如果对商业感兴趣，那么在读到“恐惧的另一面是自由”一章时，可以读一读《乔布斯传》一类的书，而在读到“打破常规”一章时，不妨看一看哈佛商学院教授克莱顿·克里斯坦森的经典《创新者的窘境》。

《生命尽头，谁将为你哭泣》在精炼的篇幅中讲述了无尽的智慧，因此非常适合放在枕边案头，经常翻阅。而更重要的是，这不是一本可以简单“读而记之”（read and remember）的书，而是需要“悟而行之”（appreciate and act）。正如夏玛在书中所说：“我发现知道做什么么还不够——要实现自己想要的生活，我们必须对此身体力行。”

谨以此话与诸君共勉！

最后，感谢以下各位同仁在本书翻译中给予的协助：程亮，曹玉兰，李敏，时红云，张苏，张惠，肖一石。

本书仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。如对本书有兴趣，请购买正版书籍。任何对本书籍的修改、加工、传播自负法律后果。

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 获得上百个书单 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：http://www.ireadweek.com 如于某种原因，经常换网址 如果打不开，可以qq联系我

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信公众号号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编QQ一起读书

QQ号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

1、 历届茅盾文学奖获奖作品

2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜

3、 25岁前一定要读的25本书

4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著

5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著

6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本

7、 30个领域30本不容错过的入门书

8、 这20本书，是各领域的巅峰之作

9、 这7本书，教你如何高效读书

10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

更多书单，请关注微信公众号：一种思路

